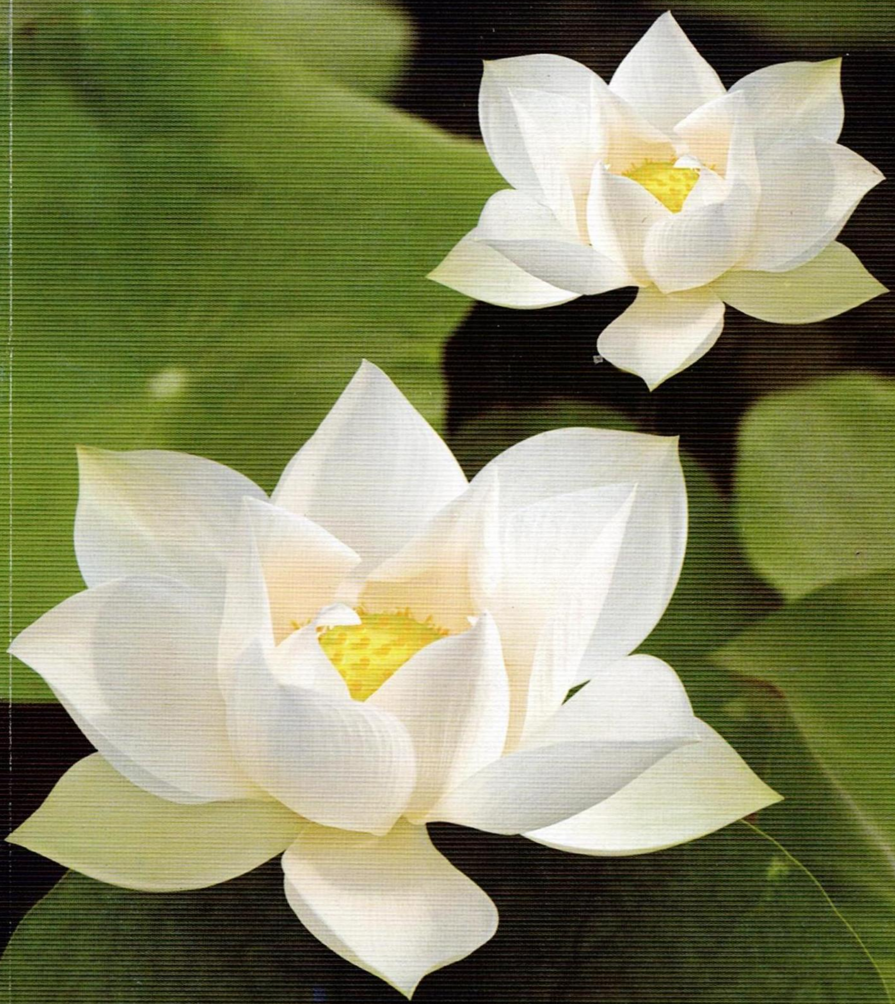


พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ

น.ท.น.พ.จักรพงศ์ ไพบูลย์
ผู้เรียบเรียง

พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ
น.ท.น.พ.จักรพงศ์ ไพบูลย์ ผู้เรียบเรียง

พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ

พิมพ์ครั้งแรก	กรกฎาคม ๒๕๕๐	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	กรกฎาคม ๒๕๕๐	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	พฤศจิกายน ๒๕๕๐	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	มกราคม ๒๕๕๓	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖	สิงหาคม ๒๕๕๕	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๗	กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๘	กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

หนังสือนี้ จัดทำขึ้นเพื่อแจกเป็นธรรมทาน มิได้จำหน่ายแต่อย่างใด



“ ผู้ใดแล จะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกหรือ อุบาสิกาก็ตาม เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นย่อมชื่อว่า สักการะ เคารพนับถือ บูชา ตถาคต ด้วยการบูชา อย่างยอด ”

มหาปรินิพพานสูตร
พระไตรปิฎก ๑๐/๑๒๙

ขอความเจริญในธรรม พึงมีแด่ทุกท่าน



บทนำ พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ

พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ เป็นหนังสือที่ตั้งใจทำถวายแด่พระสงฆ์ ในหนังสือจะเป็นคำสอน ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยังมีบทความธรรม ของ **สมเด็จพระสังฆราช** และ**พระเถระที่มีคุณธรรม** ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ที่ยอมรับนับถือ โดยได้พยายามรวมรวมพระธรรมที่คิดว่าเป็นประโยชน์ตรงอย่างที่สุด จากประสบการณ์ของผู้เขียน ที่ได้อ่านได้ศึกษาพระไตรปิฎก ได้เคยบวชเรียน และศึกษาธรรมจากครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ในตอนท้ายเล่ม จะมีหมวดคำศัพท์ ซึ่งพอจะใช้ค้นได้ ในเบื้องต้น เมื่อพบคำศัพท์ที่ยาก

พระสูตรที่มีผู้รู้จักน้อย หาอ่านได้ยาก แต่น่าศึกษาที่สุด เป็นพระสูตรชื่อ **พระบาลี มหาอัสสปุรสูตร** พระสูตรนี้เป็นคำสอนของพระพุทธองค์โดยตรงต่อพระภิกษุของท่าน เมื่อได้อ่านครั้งแรก จะรู้สึกเหมือนพระพุทธองค์ประทับอยู่ตรงหน้า คอยกระหนาบ คอยเตือนให้ปฏิบัติกิจที่แท้จริงของภิกษุอยู่ตลอดเวลา พระสูตรนี้ ท่าน **พุทธทาสภิกขุ** ได้นำมาตีพิมพ์ลงไว้ในหนังสือชื่อ “ **ตามรอยพระอรหันต์** ” ผู้เขียนได้อ่านครั้งแรกจากหนังสือนี้

ผู้เขียนได้ถวายหนังสือที่มี **พระบาลี มหาอัสสปุรสูตร** นี้ แก่พระนิสิตแพทย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งบวชใหม่ทุกปีในช่วงภาคฤดูร้อน มาได้สิบกว่ารุ่น พระภิกษุหลายรูป เมื่อครบกำหนดแล้ว ได้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ขอเป็นภิกษุต่อ ไม่ปรารถนาจะลาสิกขา เมื่อผู้เขียนได้พบกับท่านในภายหลัง ท่านได้บอกว่า มีศรัทธาเพราะได้ศึกษาและปฏิบัติตามพระสูตรนี้

ในหนังสือเล่มนี้ยังมี **อานาปานสติสูตร** และมี **ธรรมโดยย่อ** ที่พระสาวกทูลขอจากพระพุทธองค์ เพื่อจะหลีกเร้นจากหมู่คณะ นำไปปฏิบัติอย่างรวบรัด และบรรลุธรรมต่อมาในเวลาไม่นาน ธรรมที่ทรงจำแนกไว้ดีแล้วของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ยากเกินไปที่จะศึกษาเรียนรู้ **แต่ความสำเร็จ ไม่ใช่เพียงแค่รู้ แต่อยู่ที่การลงมือกระทำ** มีความเพียร มีความแน่วแน่ในการปฏิบัติเท่านั้น

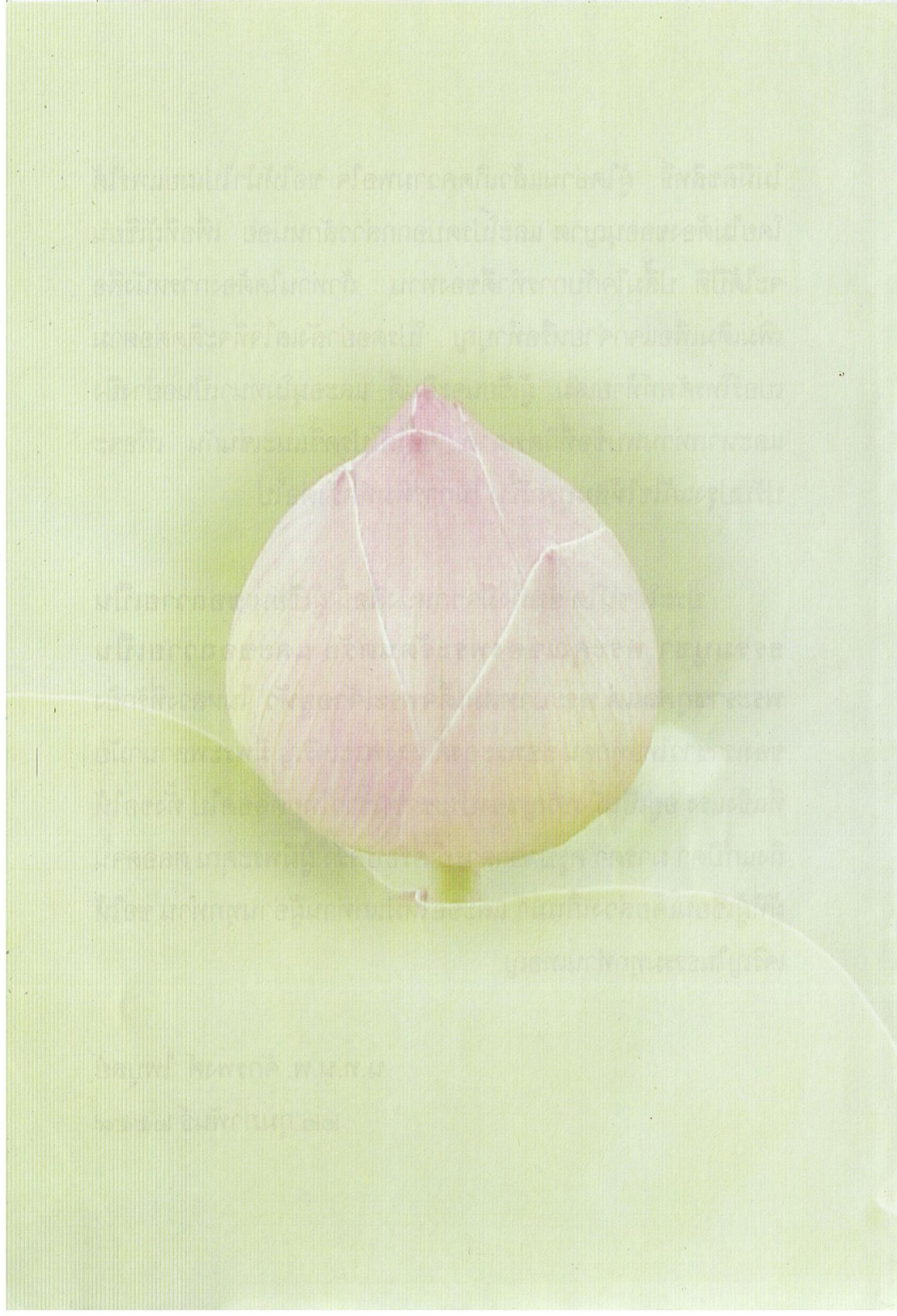
สำหรับผู้เขียน ธรรมที่มีในหนังสือเล่มนี้ เป็นสิ่งที่ล้ำค่ายิ่งกว่าสิ่งใดในโลก แต่ทั้งหมดนี้ ผู้เขียนถือว่าเป็นเพียงผู้เรียบเรียงเท่านั้น ความดีทั้งหมดถือเป็นของ **พระธรรม** อันตรัสไว้ดีแล้ว **ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า** จึงขอให้ถือว่าบทความนี้

ไม่มีลิขสิทธิ์ ผู้ใดอ่านแล้วเกิดความพอใจ ขอให้นำไปเผยแพร่ได้โดยไม่ต้องขออนุญาต และโปรดบอกกล่าวสักหน่อย เพื่อที่ผู้เขียนจะได้ปีติ ปลื้มใจกับการทำดีของท่าน ถ้าท่านใดต้องการหนังสือเพิ่มเติมเพื่อแจกจ่ายหรือทำบุญ โปรดอย่าลังเลใจที่จะติดต่อตามเบอร์โทรศัพท์ท้ายเล่ม ผู้เขียนจะยินดี และอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง และหากท่านพบข้อที่ผิดพลาด ขอได้โปรดชี้แนะเช่นกัน เพื่อจะปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ขึ้น ในการพิมพ์ครั้งต่อไป

ประโยชน์ใด อันพึงมีจากหนังสือนี้ ผู้เขียน **ขอถวายเป็นธรรมบูชา พระคุณของพระรัตนตรัย และขอถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** ในหลวงที่รักยิ่งของเราชาวไทยทุกคน ขอพระองค์ ทรงพระเจริญ มีพระพลานามัยที่แข็งแรง อยู่เป็นมิ่งขวัญของประชาชนชาวไทยตลอดไป ทั้งขอให้ถึงแก่บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ครอบครัว ผู้มีพระคุณ ตลอดจนผู้ที่ผู้เขียนเคยล่วงเกินมา และขอให้มีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน ขอให้เจริญในธรรมทุกท่านเทอญ

น.ท.น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙



สารบัญ



สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ ๑๙
วัดบวรนิเวศวิหาร

อานิสงส์แห่งการบวช

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

การรักษาศีลเป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจา อันเป็นเพียงกิเลสหยาบมิให้กำเริบขึ้น และเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงขึ้นกว่าการให้ทาน ทั้งในการถือศีลด้วยกันเอง ก็ยังได้บุญมากและน้อยต่างกันไปตามลำดับต่อไปนี้คือ

การให้อภัยทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๕ แม้จะได้ถือแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

การถือศีล ๕ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๘ แม้จะถือแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

การถือศีล ๘ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๑๐ คือการบวชเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนาแม้จะบวชมาได้แต่เพียงวันเดียวก็ตาม

การที่ได้บวชเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนา แล้วรักษาศีล ไม่ให้ขาด ไม่ด่างพร้อย แม้จะนานถึง ๑๐๐ ปี ก็ยังได้บุญน้อยกว่า **ผู้ที่ได้อุปสมบทเป็นพระในพระพุทธศาสนา มีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ แม้จะบวชมาได้เพียงวันเดียวก็ตาม**

แม้จะได้อุปสมบทเป็นภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ ไม่เคยขาด ไม่ด่างพร้อยมานานถึง ๑๐๐ ปี ก็ยังได้บุญกุศลน้อยกว่า **ผู้ที่ทำสมาธิเพียงให้จิตสงบ นานเพียงชั่วไก่กระพือปีก ช้างกระดิกหู**



สิกขาบท ๒๒๗ (เรียบเรียงจาก พระวินัยปิฎก)

ระเบียบปฏิบัติของภิกษุที่ชาวบ้านเรียกกันว่า ศีล นั้น ของพระภิกษุ เรียกว่าสิกขาบท **สิกขาบทคือ ข้อระเบียบที่ต้องศึกษา** จะเรียกว่า **พระวินัยสงฆ์** ก็ได้ ในจำนวนนี้มี ๒๒๗ สิกขาบท ซึ่งเป็นสิกขาบทสำคัญ ที่มีพุทธบัญญัติไว้ในคัมภีร์ปาฏิโมกข์ และมีพระพุทธานุญาตให้สวดในที่ประชุมสงฆ์ทุกกึ่งเดือน เรียกกันว่า พระสงฆ์ทำอุโบสถ สิกขาบทมีดังนี้คือ

ปาราชิก มี ๔ สิกขาบท **สังฆาทิเสส** มี ๑๓ สิกขาบท **อนิยต** มี ๒ สิกขาบท **นิสสัคคิยปาจิตตีย์** มี ๓๐ สิกขาบท **ปาจิตตีย์** มี ๙๒ สิกขาบท **ปาฏิเทสนียะ** มี ๔ สิกขาบท **เสขิยวัตร** มี ๗๕ สิกขาบท (เสขิยวัตร สารูป ๒๖ สิกขาบท เสขิยวัตร โภชนปฏิสังยุต ๓๐ สิกขาบท เสขิยวัตร ธรรมเทศนาปฏิสังยุต ๑๖ สิกขาบท เสขิยวัตร ปกิณณกะ ๓ สิกขาบท) **อธิกรณสมถะ** มี ๗ สิกขาบท

รวมทั้งหมดแล้ว ๒๒๗ สิกขาบท การประพฤติผิดสิกขาบทบางอย่าง เรียกว่า **อาบัติ** คือเป็น **โทษที่มีการละเมิดสิกขาบท** อาบัติ มีหลายชนิด มีความหนักเบาแตกต่างกันไป **สิกขาบทที่นำมาในนี้ นำมาเรียบเรียงเพียงใจความสั้นพอสังเขป** ยังมีรายละเอียดปลีกย่อย เงื่อนไขเพิ่มเติมอีกมากมายในเรื่องนั้น ๆ คือ ถ้าเราทำผิดคล้ายเช่นนั้น แต่เงื่อนไขบางอย่างมีความผิดแปลกไป ก็จะเป็นอาบัติที่ต่างกันไปอีก ถ้าต้องการลึกซึ้ง ควรศึกษาเพิ่มเติมในพระวินัยปิฎก แต่ถ้าเราทราบและไม่ทำผิดในทำนองนั้นเลย ก็จะมีศีลที่บริสุทธิ์นั่นเอง (**สิกขาบทที่เน้นตัวหนาทึบ** เป็นสิกขาบทที่ ผู้เขียนเลือกมาว่าควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ)

ปาราชิก มี ๔ สิกขาบท

ปาราชิก **จัดเป็นอาบัติชั่วหยาบ** อย่างหนักที่สุด แก้ไขไม่ได้ เมื่อต้องอาบัติปาราชิกแล้วทำให้ขาดจากความเป็นภิกษุ และจะกลับมาบวชใหม่ไม่ได้ ปาราชิกมี ๔ สิกขาบท ดังนี้

๑. **เสพเมถุน** กับคนหรือสัตว์ (แม้กับสัตว์เดรัจฉานตัวเมีย หรือตัวผู้ รวมถึงเพศสัมพันธุ์ทุกแบบ ทุกทวารแม้ทางปาก)

๒. **ถือเอาทรัพย์ที่เจ้าของไม่ได้ให้มาเป็นของตน** (ด้วยส่วนแห่งความเป็นขโมย คือมีจิต คิดจะลัก มีจิตคิดขโมย) ราคาเกิน ๕ มาสก (๑ บาทในปัจจุบัน)

๓. **จงใจพรากกายมนุษย์จากชีวิต** (ฆ่าคน) หรือแสวงหาศาสตราอันจะนำไปสู่ความตายแก่ร่างกายมนุษย์ หรือชักชวน ชี้แนะให้นำไปสู่ความตาย โดยมีจิตใจคิดเช่นนั้นจริงๆ

๔. **กล่าวอวดอุตตริมนุสธรรมที่ไม่มีในตน**

อุตตริมนุสธรรม เป็นธรรมหรือคุณพิเศษอันเกินมนุษย์ทั่วไป ได้แก่ ฌาน วิโมกข์ สมาธิ สมาบัติ มรรคผล (คือ การอวดว่า ตนมีธรรมอย่างนั้นจริง แต่แท้จริงแล้ว ตนไม่มีธรรมเช่นนั้น จะต้องอาบัติปาราชิก)

สังฆาทิเสส มี ๑๓ สิกขาบท

อาบัติสังฆาทิเสส **ถือเป็นอาบัติชั่วหยาบ เป็นอาบัติหนัก แต่ยังแก้ไขหรือเยียวยาได้** ต้องอยู่กรรมจึงพ้นได้ วิธีการที่จะออกจากอาบัตินี้ ต้องอาศัยสงฆ์ (คือพระภิกษุ ๔ รูปขึ้นไป) ตั้งแต่ต้นไปจนตลอด กล่าวคือ เริ่มต้นจะอยู่ปริวาสหรืออยู่ชดใช้ (อยู่กรรม) ก็ต้องขอปริวาสจากสงฆ์ จะอยู่นานเท่าวันที่ปกปิดอาบัตินั้น ต่อจากนั้น จะต้องประพฤติมานัต อีก ๖ ราตรี ถ้ามีการกระทำผิดซ้ำขณะอยู่ปริวาสหรือประพฤติมานัต ก็ต้องเริ่มใหม่หมด และจะพ้นได้ต้องให้พระสงฆ์สวดระงับ เรียกว่า อัพภาน จึงจะพ้นอาบัติ กลับมาบริสุทธิ์ตามเดิม สังฆาทิเสส มีดังนี้

๑. **ปล่อยน้ำอสุจิด้วยความจงใจ และความพยายาม** เว้นไว้แต่ฝัน

๒. **มีความกำหนัด (มีความยินดี หรือ มีจิตปฏิพัทธ์) แล้วจับต้องกายหญิง**

๓. **มีความกำหนัดอยู่แล้ว พูดจาเกี้ยวหญิง** (เกี้ยว คือ พูดจาล่วงเกิน หรือพาดพิงกับเกี่ยวกับการเสพเมถุน)

๔. มีความกำหนัดอยู่แล้ว พูดล่อหญิงให้บำเรอตนด้วยกาม

๕. ภิกษุพูดชักสื่อให้ชายหญิงเป็นผัวเมียกัน (พูดชักสื่อ หมายถึง ถูกวานไป จากฝ่ายหนึ่งไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง)

๖. สร้างกุฎิด้วยการขอแรงงานวัสดุจากผู้อื่นด้วยตนเอง ในสถานที่ที่หมู่สงฆ์ไม่ได้แสดงกำหนดให้ (คือ เลือกเองตามใจชอบ) หรือสร้างใหญ่เกินประมาณ

๗. สร้างวิหารใหญ่เป็นของตนเอง ในสถานที่ที่หมู่สงฆ์ไม่ได้แสดงกำหนดให้ (คือ เลือกเองตามใจชอบ) หรือเป็นที่ที่ไม่สมควร (เช่น มีเจ้าของ หรือรุกรานผู้อื่น เช่น มีรังปลวกอยู่ก่อน หรือใกล้โรงสุรา)

๘. แกล้งใส่ความว่าปาราชิกโดยไม่มีมูล (คือ ไม่เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้สงสัย)

๙. แกล้งสมมุติแล้วใส่ความภิกษุอื่นว่า ปาราชิก โดยภิกษุนั้นไม่มีความผิด หรือภิกษุนั้นมีอาบัติแต่ไม่ถึงขั้นปาราชิก

๑๐. พากเพียรกระทำให้สงฆ์แตกกัน ภิกษุอื่นห้ามก็ไม่ฟัง สงฆ์สวดสังฆกรรมเพื่อให้เลิกกระทำเช่นนั้น ก็ไม่เลิก

๑๑. เป็นพวกของผู้ที่ทำสงฆ์ให้แตกกัน คือ ประพฤติตามภิกษุผู้ทำลายสงฆ์ ภิกษุอื่นห้ามก็ไม่ฟัง สงฆ์สวดกรรมเพื่อให้เลิกกระทำเช่นนั้น ก็ไม่เลิก

๑๒. เป็นผู้ว่ายากสอนยาก ภิกษุอื่นห้ามก็ไม่ฟัง สงฆ์สวดสังฆกรรมเพื่อให้เลิกกระทำเช่นนั้น ก็ไม่เลิก

๑๓. ทำตัวเป็นเหมือนคนรับใช้ ประจบคฤหัสถ์ และประพฤติเลวทรามผิดพระวินัย สงฆ์ไล่ออกจากวัดกลับติเตียนสงฆ์ สงฆ์สวดสังฆกรรมเพื่อให้เลิกกระทำเช่นนั้น ก็ไม่เลิก

อนิยตสิกขาบท มี ๒ สิกขาบท

อนิยตสิกขาบท **อนิยต** แปลว่าไม่แน่นอน คือถ้ากระทำเช่นนั้น จะยังไม่แน่นอนว่าต้องอาบัติในระดับใด ขึ้นกับหลักฐานที่มีผู้ควรเชื่อถือได้ นำมาแสดงในสงฆ์ อาจเป็นปาราชิก ถ้าเช่นนี้ก็ขาดจากภิกษุ อาจเป็นสังฆาทิเสส ก็ต้องอยู่ปริวาสกรรม และมานัต อาจเป็น ปาจิตตีย์ ต้องแสดงอาบัติจึงจะพ้นไปได้ อนิยตสิกขาบท ได้แก่

๑. **การนั่งในที่ลับตา** มีอาสนะกำบังอยู่กับหญิงสองต่อสอง (อาจเสพเมถุน ก็จะเป็นปาราชิก หรือ กำหนัด และจับต้องกายก็เป็นสังฆาทิเสส หรือ แม้นั่งนิ่ง ๆ ก็เป็นอาบัติ ปาจิตตีย์)

๒. **การนั่งในที่ลับหู** กับหญิง สองต่อสอง (ไม่ใช่สถานที่ลับตา แต่เป็นที่ที่ไม่มีผู้อื่นได้ยิน อาจจะพูดจาค่อนแคะเกี้ยวพาราสีสตรีเพศได้)

นิสสัคคิยปาจิตตีย์ มี ๓๐ สิกขาบท

เป็นอาบัติปาจิตตีย์ อันทำให้ต้องสละสิ่งของ ภิกษุผู้ต้องอาบัติชนิดนี้ ต้องสละสิ่งของที่ทำให้ต้องอาบัติเสียก่อน จึงจะปลงอาบัติได้ (การปลงอาบัติ เรียกว่า แสดงอาบัติ คือ เปิดเผยให้พระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งทราบว่า ตนได้กระทำผิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ และรับว่าจะสำรวมระวังไม่กระทำอีกต่อไป) นิสสัคคิยปาจิตตีย์ได้แก่

๑. เก็บจีวรที่เกินความจำเป็นไว้เกิน ๑๐ วัน

๒. อยู่โดยปราศจากจีวรแม้แต่คืนเดียว (เว้นแต่อาพาธและได้รับอนุญาตจากสงฆ์)

๓. เก็บผ้าที่จะทำจีวรไว้เกินกำหนด ๑ เดือน

๔. ใช้ให้ภิกษุณีซักผ้า

๕. รับจีวรจากมือของภิกษุณี

๖. ขอจีวรจากคฤหัสถ์ที่ไม่ใช่ญาติ เว้นแต่จีวรเสียหายหรือถูกขโมย

๗. เมื่อจีวรเสียหายหรือถูกขโมย ภิกษุ ยินดีและรับจีวรเกินกว่าที่เสียหาย จากผู้ไม่ใช่ญาติ ของตน

๘. พูดแนะนำให้ผู้ไม่ใช่ญาติ หรือปวารณาไว้ก่อน ซื้อจีวรที่ดีกว่า ที่เขาตั้งใจจะให้

๙. พูดแนะนำให้ผู้ไม่ใช่ญาติ หรือปวารณาไว้ก่อน ร่วมกันซื้อจีวรที่ดีกว่า ที่เขาตั้งใจจะให้ โดยรวมกันซื้อเป็นชุดเดียวแก่ตน

๑๐. ทวงจีวรจากคนที่รับอาสาเพื่อซื้อจีวรถวาย เกินกว่า ๓ ครั้ง หรือไปยืนเพื่อให้เขาเห็น เกิน ๖ ครั้ง

๑๑. หล่อเครื่องปูนั่งที่เจือด้วยไหม

๑๒. หล่อเครื่องปูนั่งด้วยขนเจียม (ขนแพะ แกะ) ดำล้วน

๑๓. ใช้ขนเจียมดำเกิน ๒ ส่วนใน ๔ ส่วน หล่อเครื่องปูนั่ง

๑๔. หล่อเครื่องปูนั่งใหม่ เมื่อของเดิมยังใช้ไม่ถึง ๖ ปี

๑๕. เมื่อหล่อเครื่องปูนั่งใหม่ โดยไม่เอาของเก่าเจือปนลงไปด้วย

๑๖. เมื่อเดินทางไกล นำขนเจียมที่ได้ระหว่างทาง ถือไปด้วยตนเองเกิน ๓ โยชน์

๑๗.ใช้ภิกษุณีที่ไม่ใช่ญาติทำความสะอาดขนเจียม

๑๘. รับหรือใช้ให้ผู้อื่นรับ เงินทอง หรือยินดีในเงินทองที่เขาเก็บไว้ให้ตน

๑๙. ทำการซื้อขายด้วยเงินทอง หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้แทนเงินทอง

๒๐. แลกเปลี่ยนสิ่งของต่าง ๆ กับผู้อื่น (ชาวบ้าน หรือนักบวชประเภทอื่น ๆ)

๒๑. เก็บบาตรที่มีใช้เกินความจำเป็นไว้เกิน ๑๐ วัน

๒๒. ขอบาตรใหม่จากคฤหัสถ์ เมื่อบาตรเป็นแผลไม่เกิน ๕ แห่ง

๒๓. เก็บเภสัช ๕ (เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย) ไว้เกิน ๗ วัน

๒๔. แสวงและทำผ้าอาบน้ำฝนไว้เกินกำหนด ๑ เดือนก่อนหน้าฝน

๒๕. ให้จีวรภิกษุอื่นแล้วโกรธ หรือน้อยใจ ชิงคืนในภายหลังด้วยตนเองหรือใช้ให้ผู้อื่นชิงคืนมา

๒๖. ขอด้ายต่อคฤหัสถ์ที่ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ปวารณา เอามาทอเป็นจีวร

๒๗. กำหนดให้ช่างทอทำให้ดีขึ้น จากจีวรที่คฤหัสถ์ที่ไม่ใช่ญาติไม่ใช่ปวารณานำมาถวาย

๒๘. เก็บผ้าจำนำพรรษา (ผ้าที่ถวายภิกษุเพื่ออยู่พรรษา) เกินกำหนด

๒๙. อยู่ป่าแล้วเก็บจีวรไว้ในบ้านเกิน ๖ คืน

๓๐. ทั้งรู้อยู่ก็น้อมลาภที่เขาจะถวายแก่หมู่สงฆ์มาเพื่อตน

ปาจิตตีย์ มี ๙๒ สิกขาบท

ปาจิตตีย์ แปลว่า การละเมิดอันยังกุศลให้ตก ถือเป็นอาบัติเบา จะพ้นได้ด้วยการแสดงอาบัติ (ปาจิตตีย์ได้แก่

๑. **พูดปด**

๒. ด่าภิกษุอื่นด้วยวาจาหยาบคาย

๓. **ภิกษุพูดส่อเสียด ภิกษุอื่น**

๔. กล่าวธรรมพร้อมกับอนุปสัมบัน (ผู้ไม่ได้เป็นภิกษุ) ในขณะสอน

๕. นอนในที่มุงบังอันเดียวกัน กับอนุปสัมบัน (ผู้ไม่เป็นภิกษุ) เกิน ๓ คืน

๖. **นอนในที่มุงบังอันเดียวกัน กับผู้หญิง** ในยามราตรีแม้คืนเดียว

๗. **แสดงธรรมสองต่อสองกับผู้หญิง เกินกว่า ๖ คำ**

๘. **บอกคุณวิเศษที่มีจริงแก่ผู้มิใช่ภิกษุ** (แม้จะกล่าวชมภิกษุอื่นก็ตาม เพื่อลาภสักการะ)

๙. บอกอาบัติชั่วหยาบ (ปาราชิก และสังฆาทิเสส) ของภิกษุแก่ผู้ไม่ใช่ภิกษุ

๑๐. **ขุดดินหรือใช้ให้ผู้อื่นขุดแผ่นดิน**

๑๑. **ภิกษุพรากของเขียว** (ต้นไม้ พืช รากไม้) ซึ่งเกิดอยู่กับที่ ให้หลุดจากที่

๑๒. พูดเฉไฉ หรือนิ่ง เมื่อทำผิดแล้วถูกสอบสวน

๑๓. ติเตียนหรือบ่น แก่ภิกษุ ผู้ที่หมู่สงฆ์มอบให้จัดการต่าง ๆ (เช่น จัดแบ่งอาหาร) โดยที่ภิกษุผู้ได้รับมอบหมายนั้น ๆ ไม่ได้ทำ

๑๔. ทิ้งเตียงตั่ง ฟูกเก้าอี้ ของสงฆ์ไว้กลางแจ้ง (ทำให้เกิดความเสียหาย)

๑๕. ใช้ที่นอนของสงฆ์ปูนอน แล้วปล่อยที่นอนไว้ ไม่เก็บหรือไม่ใช้ให้ผู้อื่นเก็บ

๑๖. แกล้งนอนเบียดภิกษุผู้นอนในกุฏิก่อน ด้วยหวังจะให้หลีกไป

๑๗. โกรธเคืองภิกษุ ฉุดคร่าออกจากวิหารของสงฆ์

๑๘. นั่งนอนทับเตียงหรือตั่งที่อยู่ชั้นบน (ที่อาจมีภิกษุอื่นอยู่ชั้นล่าง) เป็นลักษณะที่มีโครงเสียบกันอันล่าง (ทำให้พังลงมาได้)

๑๙. พอกหลังคาวิหารเกิน ๓ ชั้น (มีผู้โบกหนาเกินแล้วพังลงมา)

๒๐. รู้อยู่ว่าน้ำมีสัตว์ตัวเล็ก ๆ อยู่ เอาน้ำรดหญ้าหรือดิน (ทำให้สัตว์ตาย) จะทำเองหรือใช้ให้ผู้อื่นทำก็ตาม

๒๑. สั่งสอนนางภิกษุณี โดยมิได้รับมอบหมาย จากสงฆ์

๒๒. สอนนางภิกษุณีตั้งแต่อาทิตย์ตกแล้ว

๒๓. ไปสอนนางภิกษุณีถึงที่อยู่

๒๔. ติเตียนภิกษุอื่นว่าสอนนางภิกษุณีเพราะเห็นแก่ลาภ

๒๕. ให้จีวรแก่นางภิกษุณีผู้มิใช่ญาติ

๒๖. เย็บจีวรให้นางภิกษุณีผู้มิใช่ญาติ

๒๗. เดินทางไกลร่วมกับนางภิกษุณี

๒๘. ชวนนางภิกษุณีเดินทางเรือร่วมกัน

๒๙. ฉันอาหารที่นางภิกษุณีไปแนะให้เขาถวาย

๓๐. นั่งในที่ลับสองต่อสองกับภิกษุณี

๓๑. ฉันอาหารในโรงพักเดินทางเกิน ๑ ครั้ง (โรงทานที่คนจัดถวายเป็นกุศล และภิกษุฉันโดยไม่ยอมไปบิณฑบาต)

๓๒. ฉันอาหารรวมกลุ่ม เว้นแต่อาพาธ เดินทางไกลโดยสารเรือ หรือ คราวมีประชุมใหญ่ คือมีภิกษุมากรูป บิณฑบาตอาจจะไม่พอฉัน

๓๓. รับนิมนต์แล้วไปฉันอาหารที่อื่น ไม่ไปฉันที่นิมนต์

๓๔. **รับบิณฑบาตเกิน ๓ บาตร**

๓๕. ฉันอีกเมื่อฉันในที่นิมนต์เสร็จแล้ว

๓๖. พูดให้ภิกษุที่ฉันแล้วฉันอีกเพื่อจับผิด

๓๗. ฉันอาหารในเวลาวิกาล (ตั้งแต่เที่ยงวัน ถึง อรุณขึ้น)

๓๘. **ฉันหรือเคี้ยวอาหารที่เก็บไว้ค้างคืน**

๓๙. ภิกษุที่ไม่อาพาธ ขออาหารประณีตมาเพื่อฉันเอง

๔๐. ฉันอาหารที่มิได้รับประเคน เว้นไว้แต่น้ำและไม้สีฟัน

๔๑. ยื่นอาหารด้วยมือให้นักบวชนอกศาสนา

๔๒. ชวนภิกษุไปบิณฑบาตด้วยแล้วไล่ให้กลับก่อน

๔๓. เข้าไปนั่งในบ้านที่มีเพียงสามีและภรรยา (แทรกแซงในสกุลที่มีคน ๒ คน)

๔๔. **นั่งในที่ลับมีที่กำบังกับมาตุคาม (ผู้หญิง)**

๔๕. **นั่งในที่ลับ (หู) สองต่อสองกับมาตุคาม**

๔๖. รับนิมนต์แล้วไปที่อื่น โดยไม่บอกลาภิกษุอื่นให้ทราบ

๔๗. ภิกษุมิใช่ผู้อาพาธ พึงยินดีในปัจจัยที่เขาปวารณาจะถวายเพียง ๔ เดือน (อย่าขอของมากกว่านี้ หรือขอบ่อย กว่านี้)

๔๘. ไปดูกองทัพที่เขายกไป เพื่อจะรบกัน เว้นแต่มีเหตุจำเป็น

๔๙. พักอยู่ในกองทัพเกิน ๓ คืน

๕๐. ดูเขารบกันหรือจัดขบวนทัพ เมื่อไปพักอยู่ในกองทัพ

๕๑. ดื่มสุราเมรัย

๕๒. จี้ภิกษุ อื่นให้หัวเราะ

๕๓. ว่ายน้ำเล่น (มีความรื่นเริงแล้วดำน้ำหรือว่ายน้ำก็ตาม)

๕๔. แสดงความไม่เอื้อเฟื้อในบุคคล หรือในธรรม (ไม่เอื้อเฟื้อในบุคคลหมายถึง ดูหมิ่นในผู้แสดงธรรม และไม่ทำตามคำเตือน ไม่เอื้อเฟื้อในธรรมคือ ไม่ชอบ ไม่อยากศึกษา หรือตำหนิในธรรมวินัยข้อนั้น)

๕๕. หลอกภิกษุให้กลัว หรือตกใจ

๕๖. ภิกษุไม่อาพาธ ติดไฟเองหรือใช้ให้ผู้อื่นติดไฟ เพื่อให้อบอุ่น

๕๗. ภิกษุไม่อาพาธ อาบน้ำบ่อย ๆ เว้นแต่มีเหตุจำเป็น

๕๘. เมื่อได้จีวรใหม่ ต้องพินทุ (การพินทุคือ ทำเครื่องหมายด้วยสีเขียวคราม สีตม หรือสีดำ เพื่อให้เสียสี ไม่เป็นจีวรใหม่) ก่อนการนุ่งห่ม ถ้าไม่ทำพินทุแล้วนุ่งห่มต้องอาบัติ

๕๙. ถ้าวิกัปจีวรไว้ ผู้รับยังไม่ได้ถอน นุ่งผ้าจีวรนั้นต้องอาบัติ ปาจิตตีย์ (การวิกัปจีวร คือทำจีวรนั้นมีสองเจ้าของ จะได้ไม่อาบัติเพราะเก็บจีวรเกินกำหนด วิธีการมีสองวิธี คือ วิกัปต่อหน้า กระทำได้โดย ภิกษุต้องกล่าวต่อหน้าเพื่อนสหธรรมิกผู้รับวิกัปว่า ข้าพเจ้าวิกัปจีวรนี้แก่ท่าน เป็นต้น อีกวิธีคือ วิกัปลับหลังคือให้ภิกษุอื่นกระทำแทน) เมื่อภิกษุจะใช้ต้องขอให้สหธรรมิกผู้รับวิกัป คืนให้ก่อน หรือให้อนุญาต เรียกว่า ถอนวิกัปก่อนตนเองจึงจะใช้สอยได้

๖๐. เล่นซ่อนบริขารของภิกษุอื่น เพื่อล้อเล่น

๖๑. รู้อยู่ ยังตั้งใจ พยายาม ฆ่าสัตว์

๖๒. รู้อยู่ว่าในน้ำมีสัตว์ ยังบริโภคน้ำนั้น

๖๓. รื้อฟื้นอธิกรณ์ (คดีความ-ข้อโต้เถียง) ที่ชำระเป็นธรรมแล้ว

๖๔. ปกปิดอาบัติชั่วหยาบ (ปาราชิก สังฆาทิเสส) ของภิกษุอื่น

๖๕. รู้อยู่ ยังบวชให้แก่บุคคลอายุไม่ถึง ๒๐ ปี

๖๖. รู้อยู่ ยังชวนพ่อค้าผู้เป็นโจร เดินทางร่วมกัน

๖๗. **ชวนผู้หญิงเดินทางร่วมกัน** แม้แค่ระยะทางเท่าบ้านเพียงตำบลเดียว (หรือกำหนดเท่า ช่วงไก่บินถึง)

๖๘. **กล่าวตู่พระธรรมวินัย** (กล่าวในสิ่งที่พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงสอน อย่างนั้น ว่าทรงสอน) จนภิกษุอื่นห้ามและสวดประกาศเกิน ๓ ครั้ง

๖๙. **คบหาภิกษุผู้กล่าวตู่พระธรรมวินัย** (คบหา คือ รู้อยู่ กินร่วม อยู่ร่วม บอกธรรม ขอเรียนธรรมร่วมกัน)

๗๐. คบหากับสามเณรผู้กล่าวตู่พระธรรมวินัย

๗๑. เมื่อทำผิด ภิกษุอื่นบอก กลับพูดว่า สิกขาบทนี้ยังไม่รู้ไม่ได้ศึกษามาก่อน ไม่ยอมรับผิดนั้น

๗๒. เมื่อภิกษุท่องปาฏิโมกข์ (บทสวดรวบรวมศีลและสิกขาบท) กล่าวติเตียน หรือชวนให้ไม่เรียน ไม่ศึกษาในสิกขาบทนั้น

๗๓. ทำความผิดแล้วพูดแก้ตัวว่า เพิ่งรู้ว่ามีในปาฏิโมกข์ (ทั้งที่รู้แล้ว ก็จะได้อาบัติไปสองอย่างคือ ความผิด และการแก้ตัว)

๗๔. โกรธ หรือ น้อยใจ ทำร้ายร่างกายภิกษุอื่น

๗๕. โกรธ หรือ น้อยใจ เงื้อมือจะทำร้ายภิกษุ

๗๖. โจทก์ (กล่าวหา) ภิกษุด้วยอาบัติสังฆาทิเสสที่ไม่มีมูล (ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้รังเกียจ)

๗๗. แกล้งก่อความรำคาญแก่ภิกษุอื่น

๗๘. แอบฟังความของภิกษุผู้ทะเลาะกัน

๗๙. ให้ฉันทะ (มอบอำนาจ)ให้ทำสังฆกรรม ต่อมาติเตียนสงฆ์ผู้ได้รับฉันทะนั้น (คือไม่เห็นด้วยในสังฆกรรมนั้น)

๘๐. ขณะกำลังประชุมสงฆ์ ลุกไปโดยไม่ได้รับอนุญาต

๘๑. ร่วมกับสงฆ์ให้จีวรแก่ภิกษุแล้ว ติเตียนภายหลัง

๘๒. **รู้อยู่ ยังน้อมลาภของทายก ที่ตั้งใจจะถวายแก่หมู่สงฆ์มาเป็นของตน (รู้อยู่ว่าเป็นของที่ตั้งใจจะถวายแก่หมู่สงฆ์ แต่พูดชวนให้เขามาถวายแก่ตน โดยให้เหตุผลประการต่างๆ)**

๘๓. เข้าไปในตำหนักของพระราชา โดยไม่ได้รับอนุญาตก่อน

๘๔. **เก็บของมีค่า หรือใช้ผู้อื่นเก็บของที่ตกอยู่ โดยถือเอาเป็นของเก็บได้เอง**

๘๕. เข้าบ้านของชาวบ้านในเวลาวิกาล โดยไม่บอกลาภิกษุอื่นก่อน เว้นแต่มีกิจรีบด่วน (เช่น อาพาธ หรือจะมีอันตรายจากโจร)

๘๖. ทำกล่องเข็ม (หรือใช้ให้ผู้อื่นทำ) ด้วยกระดูก งา หรือเขาสัตว์

๘๗. ทำเตียง ตั่งมีเท้าสูงกว่าประมาณ (แปดนิ้วพระสุคตประมาณ ๑๓ – ๑๔ ซ.ม. โดยใช้หลัก ๑๒ นิ้วเป็นหนึ่งคืบ หนึ่งคืบเท่ากับ ๒๕ ซ.ม.)

๘๘. ทำเตียง ตั่งที่หุ้มด้วยนุ่น

๘๙. ทำผ้าปูนั่งมีขนาดเกินประมาณ (ยาวสองคืบพระสุคต กว้างหนึ่งคืบครึ่ง ชายหนึ่งคืบ ไม่ให้เกินนี้)

๙๐. ทำผ้าปิดฝีมีขนาดเกินประมาณ (ยาวสี่คืบ กว้างสองคืบ ไม่ให้เกินนี้)

๙๑. ทำผ้าอาบน้ำฝนมีขนาดเกินประมาณ (ยาวหกคืบ กว้างสองคืบครึ่ง)

๙๒. ทำจีวรมีขนาดเกินประมาณ (ยาวเก้าคืบ กว้างหกคืบ)

ปาฏิเทสนียะ มี ๔ สิกขาบท

ถือเป็นความผิด เป็นอาบัติเบาที่น่าติ ไม่เป็นที่น่าสบาย ควรแสดงคืน ปาฏิเทสนียะ ได้แก่

๑. รับของคบเคี้ยว ของฉันจากมือภิกษุณีมาฉัน

๒. ไม่ห้ามนางภิกษุณีที่มายุ่งให้เขาถวายอาหาร

๓. รับอาหารในสกุลที่สงฆ์สมมุติว่าเป็นเสกขะ เว้นไว้แต่เขานิมนต์ หรือภิกษุอาพาธ (สงฆ์สมมุติว่าเป็น เสกขะ หมายถึงสงฆ์ประชุมและแต่งตั้งให้เป็นเสขะ คำว่า เสขะ คือ อริยบุคคลแต่ยังไม่ได้บรรลุเป็นอรหันต์ คือ เป็นพระอริยบุคคล ชั้น โสดาบัน

สกิทาคามี อนาคามี แต่บุคคลที่สงฆ์สมมุติว่าเป็นเสกขะนั้นเป็นผู้ที่มีศรัทธามาก และมีทรัพย์น้อย ที่ห้ามรับอาหารในสกุลนี้เนื่องจากบุคคลเหล่านี้จะมีศรัทธากล้ามาก อาจยอมสละอาหารทั้งมื้อให้พระสงฆ์จนตนเองขาดอาหารได้)

๔. รับอาหารที่เขาไม่ได้จัดเตรียมไว้ก่อน มาฉันเมื่ออยู่ป่าซึ่งเป็นที่รู้กันว่าเป็นที่น่ารังเกียจ (เป็นที่ซ่องสุมโจร) มีภัยเฉพาะหน้า

เสขิยะวัตร

เสขิยะวัตร เป็นวัตร (หน้าที่ ธรรมเนียม ความประพฤติ) ที่ภิกษุควรต้องศึกษา และปฏิบัติ มักเกี่ยวกับมารยาท อันสมควรแก่ภิกษุ เสขิยวัตรแบ่งเป็น **เสขิยะวัตร สารูป** เป็นเรื่องเกี่ยวกับกิริยาท่าทาง **เสขิยะวัตร โภชนปฏิสังยุตต์** เป็นเรื่องเกี่ยวกับการฉันอาหาร **เสขิยวัตร ธรรมเทสนาปฏิสังยุต** เป็นเรื่องเกี่ยวกับการแสดงธรรม ถ้ากระทำผิดมารยาทเหล่านี้ มีความผิดต้องอาบัติ **ทุกกฎ** คือ ได้ชื่อว่าทำไม่ดี เป็นอาบัติเบา เสขิยะวัตรได้แก่

เสขิยะวัตร สารูป มี ๒๖ สิกขาบท

ภิกษุ พึงทำความศึกษาว่า เราจัก.....

๑. นุ่งให้เป็นปริมณฑล (ล่างปิดเข่า บนปิดสะดือไม่ห้อยหน้าห้อยหลัง)

๒. ห่มให้เป็นปริมณฑล (ชายผ้าเสมอกัน ไม่เลื้อยหน้าเลื้อยหลัง)

๓. ปกปิดกายด้วยดีไปในละแวกบ้าน

๔. ปกปิดกายด้วยดีนั่งในละแวกบ้าน

๕. สำรวมด้วยดีไปในละแวกบ้าน

๖. สำรวมด้วยดีนั่งในละแวกบ้าน

๗. มีสายตาทอดลงไปในละแวกบ้าน (ตาไม่มองโน่นมองนี่)

๘. มีสายตาทอดลงนั่งในละแวกบ้าน

๙. ไม่เวิกผ้าไปในละแวกบ้าน

๑๐. ไม่เวิกผ้านั่งในละแวกบ้าน

๑๑. **ไม่หัวเราะดังไปในละแวกบ้าน**

๑๒. ไม่หัวเราะดังนั่งในละแวกบ้าน

๑๓. ไม่พูดเสียงดังไปในละแวกบ้าน

๑๔. ไม่พูดเสียงดังนั่งในละแวกบ้าน

๑๕. ไม่โคลงกายไปในละแวกบ้าน

๑๖. ไม่โคลงกายนั่งในละแวกบ้าน

๑๗. ไม่ไกวแขนไปในละแวกบ้าน

๑๘. ไม่ไกวแขนนั่งในละแวกบ้าน

๑๙. ไม่สั่นศีรษะไปในละแวกบ้าน

๒๐. ไม่สั่นศีรษะนั่งในละแวกบ้าน

๒๑. ไม่เอามือค้ำกายไปในละแวกบ้าน

๒๒. ไม่เอามือค้ำกายนั่งในละแวกบ้าน

๒๓. ไม่เอาผ้าคลุมศีรษะไปในละแวกบ้าน

๒๔. ไม่เอาผ้าคลุมศีรษะนั่งในละแวกบ้าน

๒๕. ไม่เดินกระโหย่งเท้า ไปในละแวกบ้าน

๒๖. ไม่นั่งรัดเข่าในละแวกบ้าน

เสขิยะวัตร โภชนปฏิสังยุตต์ มี ๓๐ สิกขาบท

ภิกษุ พึงทำความศึกษาว่า เราจัก.....

๑. รับบิณฑบาตด้วยความเคารพ (ไม่เคารพ คือ ไม่เอาใจใส่ ทำอาการดุจจะเอาไปทิ้ง)

๒. **ในขณะรับบิณฑบาต จะแลดูแต่ในบาตร**

๓. รับบิณฑบาตพอสมส่วนกับแกง (ไม่รับแกงมากเกินไป)

๔. รับบิณฑบาตแค่พอเสมอขอบปากบาตร

๕. ฉันบิณฑบาตโดยความเคารพ (ไม่เคารพคือ ฉันอย่างไม่เอาใจใส่ ทำอาการเหมือนไม่อยากฉัน)

๖. **ในขณะฉันบิณฑบาต แลดูแต่ในบาตร**

๗. ฉันบิณฑบาตไม่แหว่งคือ เกลี่ยให้เสมอไปฉันไป (ไม่ขุดให้แหว่ง)

๘. ฉันบิณฑบาตพอสมส่วนกับกับข้าว ไม่ฉันแต่กับข้าวมากเกินไป

๙. ฉันบิณฑบาตไม่ขยุ้มแต่ยอดลงไป

๑๐. ไม่เอาข้าวสุกปิดแกงและกับ ด้วยหวังจะได้มาก

๑๑. ไม่ขอเอาแกงหรือข้าวสุกเพื่อประโยชน์แก่ตนมาฉัน หากไม่เจ็บไข้

๑๒. **ไม่มองดูบาตรของผู้อื่นด้วยคิดจะเพ่งโทษ**

๑๓. ไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป

๑๔. ทำคำข้าวให้กลมกล่อม (ไม่ทำคำข้าวยาวเกินไป)

๑๕. ไม่อ้าปากไว้คอยท่า เมื่อคำข้าวยังมาไม่ถึง

๑๖. ไม่สอดนิ้วเข้าไปในปากในขณะฉัน

๑๗. **ไม่พูดในขณะที่มีคำข้าวอยู่ในปาก**

๑๘. ไม่ฉันโดยการโยนคำข้าวเข้าปาก

๑๙. ไม่ฉันกัดคำข้าว

๒๐. ไม่ฉันทำกระพุ้งแก้มให้ตุ่ย

๒๑. ไม่ฉันพลางสะบัดมือพลาง

๒๒. ไม่ฉันโปรยเมล็ดข้าว ให้ตก

๒๓. ไม่ฉันแลบลิ้น

๒๔. ไม่ฉันดังจับ ๆ

๒๕. ไม่ฉันดังซูด ๆ

๒๖. ไม่ฉันเลียมือ

๒๗. ไม่ฉันเลียบาตร

๒๘. ไม่ฉันเลียริมฝีปาก

๒๙. ไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะน้ำ

๓๐. ไม่เอาน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวเทลงในบ้าน

เสขิยวัตร ธรรมเทสนาปฏิสังยุต มี ๑๖ สิกขาบท

ภิกษุ พึงทำความศึกษาว่า เราจัก.....

๑. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่มีร่มในมือ (แล้วกางร่ม)

๒. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่มีไม้พลองในมือ (ควรต้องวางก่อน เพราะเป็นอาวุธ ยังถืออยู่ ไม่ควรรับฟังธรรม)

๓. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่มีศัสตราของมีคมในมือ

๔. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่มีอาวุธ (ปืน ธนู) ในมือ

๕. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่สวมเขียงเท้า (รองเท้าไม้)

๖. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่สวมรองเท้า

๗. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่ไปในยาน (อยู่บนเกวียนบนคานหาม รถ)

๘. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่อยู่บนที่นอน

๙. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่นั่งรัดเข่า

๑๐. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่โพกศีรษะ

๑๑. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่คลุมศีรษะ

๑๒. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่อยู่บนอาสนะ (หรือเครื่องปูนั่ง) โดยภิกษุอยู่บนแผ่นดิน

๑๓. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่นั่งบนอาสนะสูงกว่าภิกษุ

๑๔. ไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่นั่งอยู่ แต่ภิกษุยืน

๑๕. ภิกษุเดินไปข้างหลังไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่เดินไปข้างหน้า

๑๖. ภิกษุเดินไปนอกทางไม่แสดงธรรมแก่คนไม่เป็นไข้ที่ไปในทาง

เสขิยวัตร ปกิณณกะ มี ๓ สิกขาบท

ภิกษุ พึงทำความศึกษาว่า เราจัก.....

๑. **ไม่ยืนถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ** เว้นแต่อาพาธ

๒. **ไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายลงในของเขียว** (พันธุ์ไม้ใบหญ้าต่าง ๆ แม้รากไม้) เว้นแต่อาพาธ

๓. **ไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ** เว้นแต่อาพาธ

อธิกรณสมถะ มี ๗ สิกขาบท

อธิกรณ์คือ เรื่องที่เกิดขึ้นแล้วหมู่สงฆ์ต้องจัดการ เช่น มีการเถียงกันในพระธรรมวินัย การกล่าวหากัน การปรับอาบัติ การจะมีผู้มาบวช อธิกรณสมถะ เป็นวิธีที่กำหนดเป็นพระวินัยในการระงับเรื่องราวเหล่านี้ได้แก่

๑. ระงับอธิกรณ์ในที่พร้อมหน้า

๒. ระงับอธิกรณ์ ด้วยการยกให้ว่าพระอรหันต์เป็นผู้มีสติ

๓. ระงับอธิกรณ์ ด้วยยกประโยชน์ให้ในขณะเป็นบ้า

๔. ระงับอธิกรณ์ ด้วยถือตามคำรับของจำเลย

๕. ระงับอธิกรณ์ ด้วยถือเสียงข้างมากเป็นประมาณ

๖. ระงับอธิกรณ์ ด้วยการลงโทษแก่ผู้ผิด

๗. ระงับอธิกรณ์ ด้วยให้ประนีประนอมหรือเลิกแล้วกันไป

พุทธพจน์

“ ดูกรโมฆบุรุษ องค์กำเนิด อันเธอสอดเข้าในปากอสรพิษที่มีพิษร้าย ยังดีกว่า อันองค์กำเนิดที่เธอสอดเข้าในองค์กำเนิดของมาตุคามไม่ดีเลย องค์กำเนิดอันเธอสอดเข้าในปากงูเห่ายังดีกว่า อันองค์กำเนิดที่เธอสอดเข้าในองค์กำเนิดของมาตุคาม ไม่ดีเลย องค์กำเนิดอันเธอสอดเข้าในหลุมถ่านที่ไฟติดลุกโชนยังดีกว่า อันองค์กำเนิดที่เธอสอดเข้าในองค์กำเนิดของมาตุคามไม่ดีเลย ”

“ เพราะบุคคลผู้สอดองค์กำเนิดเข้าในปากอสรพิษ เป็นต้นนั้น **พึงถึงความตาย หรือความทุกข์เพียงแค่ตาย** ซึ่งมีการกระทำนั้นเป็นเหตุ และเพราะการกระทำนั้นเป็นปัจจัยเบื้องหน้าแต่แตกกายตายไป **ไม่พึงเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก** ส่วน**บุคคลผู้ทำการสอดองค์กำเนิดเข้าในองค์กำเนิดของมาตุคามนั้น เบื้องหน้าแต่แตกกายตายไป พึงเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ซึ่งมีการกระทำนี้เป็นเหตุ ”**

พระไตรปิฎก ๑/๒๐

สิกขาบททั้งหลาย รักษาเพียงอย่างเดียว คือรักษาจิต

อุกกัณฐิตภิกษุ เมื่อเป็นฆราวาสต้องการบุญอย่างใหญ่ที่สุด ได้ไปถามพระสงฆ์ พระสงฆ์บอกว่า การบวช เป็นบุญใหญ่ที่สุด ท่านจึงบวช เมื่อบวชแล้วได้ฟังพระอุปัชฌาย์สอนว่า นั้นควรทำนี้ไม่ควรทำ เห็นว่า พระธรรมวินัยมีมาก รู้สึกอึดอัด เหมือนไม่มีที่แม้แต่จะเหยียดมือเหยียดเท้า มีความกระสันจะสึก คิดว่าเป็นคฤหัสถ์ น่าจะทำความดีได้ดีกว่า เมื่อพระพุทธองค์ทราบเรื่อง ท่านได้เรียกมาถาม และแนะนำว่า **ให้รักษาแต่จิตอย่างเดียว ดังนี้**

อุกกัณฐิตภิกษุ : ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ใคร่จะพ้นจากทุกข์จึงได้บวช พระอาจารย์ของข้าพระองค์นั้นกล่าวอภิธรรมกถา พระอุปัชฌาย์กล่าววินัยกถา ข้าพระองค์นั้นได้ทำความตกลงใจว่า ในพระพุทธศาสนานี้ สถานเป็นที่เหยียดมือของเราไม่มีเลย เราเป็นคฤหัสถ์ ก็อาจพ้นจากทุกข์ได้ เราจักเป็นคฤหัสถ์ ดังนี้ พระเจ้าข้า

พระศาสดา : ภิกษุ ถ้าเธอจักสามารถรักษาได้เพียงสิ่งเดียวเท่านั้น กิจคือ การรักษาสิ่งทั้งหลายที่เหลือ ย่อมไม่มี

อุกกัณฐิตภิกษุ : อะไร พระเจ้าข้า

พระศาสดา : เธอจักอาจรักษาเฉพาะ**จิต**ของเธอ ได้ไหม

อุกกัณฐิตภิกษุ : อาจรักษาได้ พระเจ้าข้า

พระศาสดาประทานพระโอวาทนี้ว่า " ถ้ากระนั้น เธอจงรักษาเฉพาะจิตของตนไว้ เธออาจพ้นจากทุกข์ได้ " ดังนี้แล้ว จึงตรัสพระคาถานี้

สุทุทฺทสํ สุนิปุณํ ยตฺถ กามนิปาตินํ
จิตฺตํ รกฺเขถ เมธาวี จิตฺตํ คุตฺตํ สุขาวหํ

แปลว่า

ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิต ที่เห็นได้แสนยาก ละเอียดยิ่งนัก มักตกไปในอารมณ์ตามความใคร่ จิตที่คุ้มครองไว้ได้ เป็นเหตุนำสุขมาให้

อรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท จิตตวรรคที่ ๓ ๒๕/๑๓

พุทธพจน์

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนปลาบางตัวเห็นแก่เหยื่อ กลืนเบ็ดที่พรานเบ็ดเกี่ยวเหยื่อหย่อนลงในห้วงน้ำลึก มันกลืนเบ็ดของพรานเบ็ดอย่างนี้แล้ว ได้รับทุกข์ ถึงความพินาศ พรานเบ็ดพึงทำได้ตามความพอใจ ฉะนั้น ฯ "

ดูกรภิกษุทั้งหลาย คำว่า " พรานเบ็ด " นี้ เป็นชื่อของมารใจบาป คำว่า **" เบ็ด " เป็นชื่อของลาภ สักการะ และชื่อเสียง ภิกษุบางรูปยินดี พอใจลาภ สักการะ และชื่อเสียงที่เกิดขึ้นแล้ว ภิกษุนี้เรากล่าวว่า กลืนเบ็ดของมาร ได้รับทุกข์ ถึงความพินาศ** อันมารใจบาปพึงทำได้ตามความพอใจ ภิกษุทั้งหลาย **ลาภ สักการะ และชื่อเสียง ทารุณ เผ็ดร้อน หยาบคาย** เป็นอันตรายแก่การบรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะ ซึ่งไม่มีธรรมอื่นยิ่งไปกว่า อย่างนี้แล ฯ

พระไตรปิฎก ๑๖/๕๓๙



ศีลของพระภิกษุ

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนเรื่อง ศีล ไว้อีกแบบหนึ่งโดยแบ่งเป็น จุลศีล มัชฌิมศีล มหาศีล ศีลในที่นี้หมายถึง ความประพฤติที่ดีงามพร้อม ทรงกล่าวว่า พระองค์เอง มีศีลอย่างนี้ เมื่อมีผู้ถามว่า ภิกษุต้องมีคุณธรรมอย่างไร จึงจะได้ชื่อว่า เป็นผู้พร้อมด้วยศีล ก็ทรงกล่าวถึง ศีลในชุดนี้อีก ดังนี้

จุลศีล

ดูกรมหาบพิตร อย่างไร ภิกษุจึงชื่อว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑะ วางศาตรา มีความละอาย มีความเอ็นดู มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ข้อนี้เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

๒. เธอละการลักทรัพย์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ รับแต่ของที่เขาให้ ต้องการแต่ของที่เขาให้ ไม่ประพฤติตนเป็นขโมย เป็นผู้สะอาดอยู่ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๓. เธอละกรรม เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ประพฤติพรหมจรรย์ ประพฤติห่างไกล เว้นขาดจากเมถุนอันเป็นกิจของชาวบ้าน แม้ข้อนี้ ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๔. เธอละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๕. เธอละคำส่อเสียด เว้นขาดจากคำส่อเสียด ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน หรือฟังจากข้างโน้นแล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่โน้นแตกร้าวกัน สมานคนที่แตกร้าวกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงกันแล้วบ้าง ชอบคนผู้พร้อมเพรียงกัน เพลิดเพลินในคนผู้พร้อมเพรียงกัน กล่าวแต่คำที่ทำให้คนพร้อมเพรียงกัน แม้ข้อนี้ ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๖. เธอละคำหยาบ เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ เพราะหู ชวนให้รักจับใจ เป็นของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่ พอใจ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๗. เธอละคำเพ้อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐาน มีที่อ้าง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร แม้ข้อนี้เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๘. เธอเว้นจากการพรากพืชคามและภูตคาม

๙. **เธอฉันหนเดียว** เว้นการฉันในราตรี งดจากการฉันในเวลาวิกาล

๑๐. **เธอเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี และดูการเล่น อันเป็นข้าศึกแก่กุศล**

๑๑. เธอเว้นขาดจากการทัดทรงประดับ และตบแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ ของหอมและเครื่องประเทืองผิว อันเป็นฐานแห่งการแต่งตัว

๑๒. เธอเว้นขาดจากการนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่

๑๓. **เธอเว้นขาดจากการรับทองและเงิน**

๑๔. เธอเว้นขาดจากการรับธัญญาหารดิบ

๑๕. เธอเว้นขาดจากการรับเนื้อดิบ

๑๖. เธอเว้นขาดจากการรับสตรีและกุมารี

๑๗. เธอเว้นขาดจากการรับทาสีและทาส

๑๘. เธอเว้นขาดจากการรับแพะและแกะ

๑๙. เธอเว้นขาดจากการรับไก่และสุกร

๒๐. เธอเว้นขาดจากการรับช้าง โค ม้า และลา

๒๑. **เธอเว้นขาดจากการรับไร่นาและที่ดิน**

๒๒. เธอเว้นขาดจากการประกอบทูตกรรมและการรับใช้

๒๓. **เธอเว้นขาดจากการซื้อการขาย**

๒๔. เธอเว้นขาดจากการโกงด้วยตราชั่ง การโกงด้วยของปลอม และการโกงด้วยเครื่องตวงวัด

๒๕. เธอเว้นขาดจากการรับสินบน การล่อลวง และการตลบตะแลง

๒๖. เธอเว้นขาดจากการตัด การฆ่า การจองจำ การตีชิง การปล้น และกรรโชก แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

มัชฌิมศีล

๑. ภิกษุเว้นขาดจากการพรากพืชคาม และภูตคาม เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวก ฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังประกอบการพรากพืชคามและภูตคาม เห็นปานนี้ คือ พืชเกิดแต่เง่า พืชเกิดแต่ลำต้น พืชเกิดแต่ผล พืชเกิดแต่ยอด พืชเกิดแต่เมล็ด เป็นที่ครบห้า แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๒. **ภิกษุเว้นขาดจากการบริโภคของที่ทำการสะสมไว้** เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวก ฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังประกอบการบริโภคของที่ทำการสะสมไว้ เห็นปานนี้ คือ สะสมข้าว สะสมน้ำ สะสมผ้า สะสมยาน สะสมที่นอน สะสมเครื่องประเทืองผิว สะสมของหอม สะสมอามิส แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๓. **ภิกษุเว้นขาดจากการดูการเล่นอันเป็นข้าศึกแก่กุศล** เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวก ฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังขวนขวายดูการเล่นอันเป็นข้าศึกแก่กุศล เห็นปานนี้คือ การฟ้อน การขับร้อง การประโคมมหรสพ มีการรำเป็นต้น การเล่านิยาย การเล่นปรบมือ การเล่นปลุกผี การเล่นตีกลอง ฉากภาพบ้านเมืองที่สวยงาม การเล่นของคนจัณฑาล การเล่นไม้สูง การเล่นหน้าศพ ชนช้าง ชนม้า ชนกระบือ ชนโค ชนแพะ ชนแกะ ชนไก่ รบนกกระทา รำกระบี่กระบอง มวยชก มวยปล้ำ การรบ การตรวจพล การจัดกระบวนทัพ กองทัพ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๔. ภิกษุเว้นขาดจากการขวนขวายเล่นการพนัน อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวก ฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังขวนขวายเล่นการพนัน อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทเห็นปานนี้ คือ เล่นหมากรุกแถวละแปดตา แถวละสิบตา เล่นหมากเก็บ เล่นดวด เล่นหมากไหว เล่นโยนบ่วง เล่นไม้หึ่ง เล่นกำทาย เล่นสกา เล่นเป่าใบไม้ เล่นไถน้อย ๆ เล่นหกคะเมน เล่นกังหัน เล่นตวงทราย เล่นรถน้อย ๆ เล่นธนูน้อย ๆ เล่นเขียนทายกัน เล่นทายใจ เล่นเลียนคนพิการ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๕. ภิกษุเว้นขาดจากการนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่ เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวก ฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังนั่งนอนบนที่นั่ง ที่นอน อันสูงใหญ่เห็นปานนี้ คือ เตียงมีเท้าเกินประมาณ เตียงมีเท้าทำเป็นรูปสัตว์ร้าย ผ้าโกเชาว์ขนยาว เครื่องลาดที่ทำด้วยขนแกะวิจิตรด้วยลวดลาย เครื่องลาดที่ทำด้วยขนแกะสีขาว เครื่องลาดที่มีสัณฐานเป็นช่อดอกไม้ เครื่องลาดที่ยัดนุ่น เครื่องลาดขนแกะวิจิตรด้วยรูปสัตว์ร้ายมีสีหะและเสือ เป็นต้น เครื่องลาดขนแกะมีขนตั้ง เครื่อง

ลาดขนแกะมีขนข้างเดียว เครื่องลาดทองและเงินแกมไหม เครื่องลาดไหมขลิบทองและเงิน เครื่องลาดขนแกะ จุนางฟ้อน ๑๖ คน เครื่องลาดหลังช้าง เครื่องลาดหลังม้า เครื่องลาดในรถ เครื่องลาดที่ทำด้วยหนังสัตว์ชื่ออชินะอันมีขนอ่อนนุ่ม เครื่องลาดอย่างดีทำด้วยหนังชะมด เครื่องลาดมีเพดาน เครื่องลาดมีหมอนข้าง แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๖. ภิกษุเว้นขาดจากการประกอบการประดับตกแต่งร่างกายอันเป็นฐานแห่งการแต่งตัว เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวก ฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังขวนขวายประกอบการประดับตบแต่งร่างกายอันเป็นฐานแห่งการแต่งตัวเห็นปานนี้ คือ อบตัว ไคลอวัยวะ อาบน้ำหอม นวด ส่องกระจกแต้มตา ทัดดอกไม้ ประเทืองผิว ผัดหน้า ทาปาก ประดับข้อมือสวมเกี้ยว ใช้ไม้เท้า ใช้กลักยา ใช้ดาบ ใช้ขรรค์ ใช้ร่ม สวมรองเท้าประดับวิจิตร ติดกรอบหน้า ปักปิ่น ใช้พัดวาลวิชนี นุ่งห่มผ้าขาวนุ่งห่มผ้ามีชาย แม้ข้อนี้ ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๗. **ภิกษุเว้นขาดจากติรัจฉานกถา** เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวก ฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังประกอบติรัจฉานกถา เห็นปานนี้ คือ พูดเรื่องพระราชา เรื่องโจร เรื่องมหาอำมาตย์ เรื่องกองทัพ เรื่องภัย เรื่องรบ เรื่องข้าว เรื่องน้ำ เรื่องผ้า เรื่องที่นอน เรื่องดอกไม้ เรื่องของหอม เรื่องญาติ เรื่องยาน เรื่องบ้าน เรื่องนิคม เรื่องนคร เรื่องชนบท เรื่องสตรี เรื่องบุรุษ เรื่องคนกล้าหาญ เรื่องตรอก เรื่องท่าน้ำ เรื่องคนที่ล่วงลับไปแล้ว เรื่องเบ็ดเตล็ด เรื่องโลก เรื่องทะเล เรื่องความเจริญและความเสื่อมด้วยประการนั้น ๆ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

๘. ภิกษุเว้นขาดจากการกล่าวถ้อยคำแก่งแย่งกัน เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวก ฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังขวนขวายกล่าวถ้อยคำแก่งแย่งกันเห็นปานนี้ เช่น ว่าท่านไม่รู้ทั่วถึงธรรมวินัยนี้ ข้าพเจ้ารู้ทั่วถึง ท่านรู้จักทั่วถึงธรรมวินัยนี้ได้อย่างไร ท่านปฏิบัติผิด ข้าพเจ้าปฏิบัติถูก ถ้อยคำของข้าพเจ้าเป็นประโยชน์ ของท่านไม่เป็นประโยชน์ คำที่ควรจะกล่าวก่อน ท่านกลับกล่าวภายหลัง คำที่ควรจะกล่าวภายหลัง ท่าน

กลับกล่าวก่อน ข้อที่ท่านเคยช่ำชองมาผันแปรไปแล้ว ข้าพเจ้าจับผิดวาทะของท่านได้แล้ว ข้าพเจ้าข่มท่านได้แล้ว ท่านจงถอนวาทะเสีย มิฉะนั้นจงแก้ไขเสีย ถ้าสามารถ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๙. ภิกษุเว้นขาดจากการประกอบทูตกรรมและการรับใช้ เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวก ฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังขวนขวายประกอบทูตกรรมและการรับใช้เห็นปานนี้ คือ รับเป็นทูตของพระราชา ราชมหาอำมาตย์ กษัตริย์ พราหมณ์ คฤหบดี และกุมารว่า ท่านจงไปในที่นี้ ท่านจงไปในที่โน้น ท่านจงนำเอาสิ่งนี้ไป ท่านจงนำเอาสิ่งนี้ในที่โน้นมา ดังนี้ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๑๐. ภิกษุเว้นขาดจากการพูดหลอกลวง และการพูดเลียบเคียง เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวก ฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังพูดหลอกลวง พูดเลียบเคียง พูดหว่านล้อม พูดและเล็ม แสวงหาลาภด้วยลาภ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

มหาศีล

๑. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพ โดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เช่น อย่างสมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวก ฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วย ติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้ คือ ทายอวัยวะ ทายนิมิต ทายอุปบาต ทำนายฝัน ทำนายลักษณะ ทำนายหนูกัดผ้า ทำพิธีบูชาไฟ ทำพิธีเบิกแว่นเวียนเทียน ทำพิธีซัดแกลบบูชาไฟ ทำพิธีซัดรำบูชาไฟ ทำพิธีซัดข้าวสารบูชาไฟ ทำพิธีเติมเนยบูชาไฟ ทำพิธีเติมน้ำมันบูชาไฟ ทำพิธีเสกเป่าบูชาไฟ ทำพลีกรรมด้วยโลหิต เป็นหมอดูอวัยวะ ดูลักษณะที่บ้าน ดูลักษณะที่นา เป็นหมอปลุกเสก เป็นหมอผี เป็นหมอลงเลขยันต์คุ้มกันบ้านเรือน เป็นหมองู เป็นหมอยาพิษ เป็นหมอแมลงป่อง เป็นหมอรักษาแผลหนูกัด เป็นหมอทายเสียงนก เป็นหมอทายเสียงกา เป็นหมอทายอายุ เป็นหมอเสกกันลูกศร เป็นหมอทายเสียงสัตว์ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๒. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพ โดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวก ฉันโภชนะที่

เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว เลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เห็นปานนี้ คือ ทายลักษณะแก้วมณี ทายลักษณะผ้า ทายลักษณะไม้พลอง ทายลักษณะศาตรา ทายลักษณะดาบ ทายลักษณะศร ทายลักษณะธนู ทายลักษณะอาวุธ ทายลักษณะสตรี ทายลักษณะบุรุษ ทายลักษณะกุมาร ทายลักษณะกุมารี ทายลักษณะทาส ทายลักษณะทาสี ทายลักษณะช้าง ทายลักษณะม้า ทายลักษณะกระบือ ทายลักษณะโคอุสภะ ทายลักษณะโค ทายลักษณะแพะ ทายลักษณะแกะ ทายลักษณะไก่ ทายลักษณะนกกระทา ทายลักษณะเหี้ย ทายลักษณะตุ่น ทายลักษณะเต่า ทายลักษณะมฤค แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๓. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพ โดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เห็นปานนี้ คือ ดูฤกษ์ยาตราทัพว่า พระราชาจักยกออก พระราชาจักไม่ยกออก พระราชาภายในจักยกเข้าประชิด พระราชาภายนอกจักถอย พระราชาภายนอกจักยกเข้าประชิด พระราชาภายในจักถอย พระราชาภายในจักมีชัย พระราชา

ภายนอกจักปราชัย พระราชาภายนอกจักมีชัย พระราชาภายใน จักปราชัย พระราชาองค์นี้จักมีชัย พระราชาองค์นี้จักปราชัย เพราะเหตุนี้ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๔. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพ โดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เห็นปานนี้ คือ พยากรณ์ว่า จักมีจันทรคราส จักมี สุริยคราส จักมีนักษัตรคราส ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์จักเดินถูกทาง ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์จักเดินผิดทาง ดาวนักษัตรจักเดินถูกทาง ดาวนักษัตรจักเดินผิดทาง จักมีอุกกาบาต จักมีดาวหาง จักมีแผ่นดินไหว จักมีฟ้าร้อง ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรจักขึ้น ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรจักตก ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรจักมัวหมอง ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรจักกระจ่าง จันทรคราสจักมีผลเป็นอย่างนี้ สุริยคราสจักมีผลเป็นอย่างนี้ นักษัตรคราสจักมีผลเป็นอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เดินถูกทางจักมีผลเป็นอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เดินผิดทางจักมีผลเป็นอย่างนี้ ดาวนักษัตรเดินถูกทางจักมีผลเป็นอย่างนี้

ดาวนักษัตรเดินผิดทางจักมีผลเป็นอย่างนี้ มีอุกกาบาตจักมีผลเป็นอย่างนี้ มีดาวหางจักมีผลเป็นอย่างนี้ แผ่นดินไหวจักมีผลเป็นอย่างนี้ ฟ้าร้องจักมีผลเป็นอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรขึ้นจักมีผลเป็นอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรตกจักมีผลเป็นอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรมัวหมองจักมีผลเป็นอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรกระจ่างจักมีผลเป็นอย่างนี้ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

๕. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพ โดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เห็นปานนี้ คือ พยากรณ์ว่า จักมีฝนดี จักมีฝนแล้ง จักมีภิกษาหาได้ง่าย จักมีภิกษาหาได้ยาก จักมีความเกษม จักมีภัย จักเกิดโรค จักมีความสำราญหาโรคมิได้ หรือนับคะแนนคำนวณ นับประมวลแต่งกาพย์ โลกียศาสตร์ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๖. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพ โดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เห็นปานนี้ คือ ให้ฤกษ์อาวาหมงคล ให้ฤกษ์วิวาหมงคล ดูฤกษ์เรียงหมอน ดูฤกษ์หย่าร้าง ดูฤกษ์เก็บทรัพย์ ดูฤกษ์จ่ายทรัพย์ ดูโชคดี ดูเคราะห์ร้าย ให้ยาผดุงครรภ์ ร่ายมนต์ให้ลิ้นกระด้าง ร่ายมนต์ให้คางแข็ง ร่ายมนต์ให้มือสั่น ร่ายมนต์ไม่ให้หูได้ยินเสียง เป็นหมอทรงกระจก เป็นหมอทรงหญิงสาว เป็นหมอทรงเจ้า บวงสรวงพระอาทิตย์ บวงสรวงท้าวมหาพรหม ร่ายมนต์พ่นไฟ ทำพิธีเชิญขวัญ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

๗. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพ โดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวก ฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เห็นปานนี้ คือ ทำพิธีบนบาน ทำพิธีแก้บน ร่ายมนต์ขับผี สอนมนต์ป้องกันบ้านเรือน ทำกะเทยให้กลับเป็นชาย ทำชายให้กลายเป็นกะเทย ทำพิธีปลูกเรือน ทำพิธีบวงสรวงพื้นที่ พ่นน้ำมนต์ รดน้ำมนต์ ทำพิธีบูชาไฟ ปรุงยาสำรอก ปรุงยาถ่าย ปรุง

ยาถ่ายโทษเบื้องบน ปรุงยาถ่ายโทษเบื้องล่าง ปรุงยาแก้ปวดศีรษะ หุงน้ำมันหยอดหู ปรุงยาตา ปรุงยานัตถุ์ ปรุงยาทากัด ปรุงยาทาสมาน ป้ายยาตา ทำการผ่าตัด รักษาเด็ก ใส่ยา ชะแผล แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

ดูกรมหาบพิตร **ภิกษุสมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่ประสบภัยแต่ไหน ๆ เลย** เพราะศีลสังวรนั้นเปรียบเหมือนกษัตริย์ผู้ได้มุรธาภิเษก กำจัดราชศัตรูได้แล้ว ย่อมไม่ประสบภัยแต่ไหน ๆ เพราะราชศัตรูนั้น ดูกรมหาบพิตร ภิกษุก็ฉันนั้น สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้แล้ว ย่อมไม่ประสบภัยแต่ไหน ๆ เพราะศีลสังวรนั้น ภิกษุสมบูรณ์ด้วยอริยศีลขันธ์นี้ ย่อมได้เสวยสุขอันปราศจากโทษในภายใน ดูกรมหาบพิตร ด้วยประการดังกล่าวมานี้แล ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล

สามัญญผลสูตร ๙/๑๐๓



" ดูกรภิกษุ หากว่าภิกษุเป็นผู้ปฏิบัติ เพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อความคลายกำหนัด เพื่อดับชราและมรณะ ควรจะกล่าวว่า ภิกษุผู้ **ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม** "

พระไตรปิฎก ๑๖/๒๖๗

มหาอัสสปุรสูตร

ว่าด้วยธรรมทำความเป็นสมณพราหมณ์

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่ อัสสปุรนิคม ของหมู่อังคราชกุมาร ในอังคชนบท ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคแล้ว

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสดังนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประชุมชนย่อมรู้จักพวกเธอว่า สมณะ ๆ ก็แหละพวกเธอ เมื่อเขาถามว่า ท่านทั้งหลายเป็นอะไร ก็ปฏิญญา (รับ) ว่า พวกเราเป็นสมณะ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอนั้นมีชื่ออย่างนี้ มีปฏิญญาอย่างนี้แล้ว ก็ควรศึกษาอยู่ว่า เราทั้งหลายจักสมาทานประพฤติธรรม เป็นเครื่องทำความเป็นสมณะด้วย เป็นเครื่องทำความเป็นพราหมณ์ด้วย เมื่อพวกเราปฏิบัติอยู่อย่างนี้ ชื่อและปฏิญญานี้ของพวกเรา ก็จักเป็นความจริงแท้ **ใช่แต่เท่านั้น พวกเรา**

บริโภคจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัช บริขารของทายกเหล่าใด ปัจจัยทั้งหลายนั้น ของทายกเหล่านั้น ก็จักมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ในเพราะพวกเราอีกอย่างหนึ่งเล่า บรรพชานี้ของพวกเรา ก็จักไม่เป็นหมัน จักมีผล มีความเจริญ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมเป็นเครื่องทำความเป็นสมณะและเป็นเครื่องทำความเป็นพราหมณ์ เป็นอย่างไร พวกเธอควรศึกษาอยู่ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบด้วย **หิริและโอตตัปปะ** (ความละอาย และเกรงกลัวต่อบาป) บางทีพวกเธอจะมีความดำริว่า พวกเราเป็นผู้ประกอบด้วยหิริและโอตตัปปะแล้ว **ด้วยกิจเพียงเท่านี้พอละ** พวกเราทำเสร็จแล้ว สามัญญัตถะ (มรรคผลนิพพาน) พวกเราถึงแล้วโดยลำดับ กิจอะไร ๆ ที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปมิได้มี พวกเธอถึงความยินดีด้วยกิจเพียงเท่านั้น

เราขอบอกแก่เธอทั้งหลาย ขอเตือนแก่เธอทั้งหลาย เมื่อกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไป ยังมีอยู่ สามัญญัตถะที่พวกเธอปรารถนาอย่าได้เสื่อมไปเสียเลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปเป็นอย่างไร พวกเธอควรศึกษาอยู่ว่า เราทั้งหลายจักมี **กายสมาจารบริสุทธิ์** (ความประพฤติทางกาย) ปรากฏ เปิดเผย ไม่มีช่องและคอยระวัง จักไม่ยกตน ไม่ข่มผู้อื่น ด้วยความเป็นผู้มีกายสมาจารอันบริสุทธิ์นั้น บางทีพวกเธอจะมีความดำริว่า พวกเราเป็นผู้ประกอบด้วยหิริและโอตตัปปะ มีกายสมาจารบริสุทธิ์แล้ว ด้วยกิจเพียงเท่านี้พอละ พวกเราทำเสร็จแล้ว สามัญญัตถะพวกเราถึงแล้วโดยลำดับ กิจอะไร ๆ ที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปมิได้มี พวกเธอถึงความยินดีด้วยกิจเพียงเท่านั้น

เราขอบอกแก่เธอทั้งหลาย ขอเตือนแก่เธอทั้งหลาย เมื่อกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปยังมีอยู่ สามัญญัตถะที่พวกเธอปรารถนาอย่าได้เสื่อมไปเสียเลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปเป็นอย่างไร พวกเธอควรศึกษาอยู่ว่า เราทั้งหลายจักมี **วจีสมาจารบริสุทธิ์** (ความประพฤติทางวาจา) **ปรากฏ เปิดเผย ไม่มีช่อง** และ **คอยระวัง จักไม่ยกตน ไม่ข่มผู้อื่น** ด้วยความเป็นผู้มีวจี

สมาจารบริสุทธิ์นั้น บางทีพวกเธอจะมีความดำริว่า พวกเราเป็นผู้ประกอบด้วยหิริและโอตตัปปะ มีกายสมาจารและวจีสมาจารบริสุทธิ์แล้ว ด้วยกิจเพียงเท่านี้พอละ พวกเราทำเสร็จแล้ว สามัญญัตถะพวกเราถึงแล้วโดยลำดับ กิจอะไร ๆ ที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปมิได้มี พวกเธอถึงความยินดีด้วยกิจเพียงเท่านั้น เราขอบอกแก่เธอทั้งหลาย ขอเตือนแก่เธอทั้งหลาย เมื่อกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปยังมีอยู่ สามัญญัตถะที่พวกเธอปรารถนา อย่าได้เสื่อมไปเสียเลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปเป็นอย่างไร พวกเธอควรศึกษาอยู่ว่า เราทั้งหลายจักมี **มโนสมาจาร** (ความประพฤติทางใจ) บริสุทธิ์ ปรากฏ เปิดเผย ไม่มีช่อง และคอยระวังจักไม่ยกตน ไม่ข่มผู้อื่น ด้วยความเป็นผู้มีมโนสมาจารบริสุทธิ์นั้น บางทีพวกเธอจะมีความดำริว่า พวกเราเป็นผู้ประกอบด้วยหิริและโอตตัปปะ มีกายสมาจาร วจีสมาจาร และมโนสมาจารบริสุทธิ์แล้ว ด้วยกิจเพียงเท่านี้พอละ พวกเราทำเสร็จแล้ว สามัญญัตถะพวกเราถึงแล้วโดยลำดับ กิจอะไร ๆ ที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปมิได้มี พวกเธอถึงความยินดีด้วยกิจเพียงเท่านั้น เราขอบอกแก่เธอ

ทั้งหลาย ขอเตือนแก่เธอทั้งหลาย เมื่อกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปยังมีอยู่ สามัญญัตถะที่พวกเธอปรารถนาอย่าได้เสื่อมไปเสียเลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปเป็นอย่างไร พวกเธอควรศึกษาอยู่ว่า เราทั้งหลายจักมี **อาชีวะบริสุทธิ์** (การหาเลี้ยงชีพ การแสวงหาปัจจัย อย่างบริสุทธิ์) ปรากฏ เปิดเผย ไม่มีช่อง และคอยระวัง จักไม่ยกตน ไม่ข่มผู้อื่น ด้วยความเป็นผู้มีอาชีวะบริสุทธิ์นั้น บางทีพวกเธอจะมีความดำริว่า พวกเราเป็นผู้ประกอบด้วยหิริและโอตตัปปะ มีกายสมาจาร วจีสมาจาร มโนสมาจาร และอาชีวะบริสุทธิ์แล้ว ด้วยกิจเพียงเท่านี้พอละ พวกเราทำเสร็จแล้ว สามัญญัตถะพวกเราถึงแล้วโดยลำดับ กิจอะไร ๆ ที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปมิได้มี พวกเธอถึงความยินดีด้วยกิจเพียงเท่านั้น

เราขอบอกแก่เธอทั้งหลาย ขอเตือนแก่เธอทั้งหลาย เมื่อกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปยังมีอยู่ สามัญญัตถะที่พวกเธอปรารถนาอย่าได้เสื่อมไปเสียเลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปเป็นอย่างไร พวกเธอควรศึกษาอยู่ว่า เราทั้งหลาย จักมี**ทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย** เห็นรูปด้วยจักษุแล้ว ไม่ถือโดยนิมิต ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะ (ไม่กำหนดเครื่องหมาย เช่น ชาย หญิง เด็ก ผู้ใหญ่ ไม่พิจารณาข้อปลีกย่อยของอวัยวะต่าง ๆ คือ สักแต่ว่าเห็นเป็นรูป เท่านั้น) **จักปฏิบัติเพื่อสำรวม** จักขุนทรีย์ ที่เมื่อไม่สำรวมแล้ว จะเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คือ อภิชฌา และโทมนัสครอบงำนั้น ชื่อว่ารักษาจักขุนทรีย์ทั้งหลาย ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ได้ยินเสียงด้วยโสต ... ดมกลิ่นด้วยฆานะ ... ลิ้มรสด้วยลิ้น ...ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ... รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว จักไม่ถือโดยนิมิต ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะ จักปฏิบัติเพื่อสำรวมมนินทรีย์ ที่เมื่อไม่สำรวมแล้ว จะเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำนั้น ชื่อว่า รักษามนินทรีย์ถึงความสำรวมในมนินทรีย์

บางทีพวกเธอจะมีความดำริว่า พวกเราเป็นผู้ประกอบด้วยหิริและโอตตัปปะ มีกายสมาจาร วจีสมาจาร มโนสมาจาร อาชีวะบริสุทธิ์แล้ว และเป็นผู้มีทวารอันคุ้มครองแล้วใน

อินทรีย์ ด้วยกิจเพียงเท่านี้พอละ พวกเราทำเสร็จแล้วโดยลำดับ กิจอะไร ๆ ที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปมิได้มี พวกเธอถึงความยินดีด้วยกิจเพียงเท่านั้น

เราขอบอกแก่เธอทั้งหลาย ขอเตือนแก่เธอทั้งหลาย เมื่อกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปยังมีอยู่ สามัญญัตถะที่พวกเธอปรารถนาอย่าได้เสื่อมเสียไปเลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปเป็นอย่างไร พวกเธอควรศึกษาอยู่ว่า เราทั้งหลายจักรู้จัก **ประมาณในโภชนะ** จักพิจารณาโดยแยบคายแล้วกลืนอาหาร จักไม่กลืนเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อตบแต่ง เพื่อประดับ จักกลืนเพียงเพื่อให้กายนั้นตั้งอยู่เป็นไป ห่างไกลจากความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์แก่พรหมจรรย์เท่านั้น และจะบำบัดเวทนาเก่า ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น และจักให้มีความดำเนินไป ความไม่มีโทษ ความอยู่สบายด้วยประการฉะนี้

บางทีพวกเธอจะมีความดำริว่า พวกเราเป็นผู้ประกอบด้วยหิริและโอตตัปปะ มีกายสมาจาร วจีสมาจาร มโนสมาจาร อาชีวะบริสุทธิ์ เป็นผู้มีทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย และรู้จักประมาณในโภชนะแล้ว ด้วยกิจเพียงเท่านี้ พอละ พวกเราทำสำเร็จแล้ว สามัญญัตถะพวกเราถึงแล้วโดยลำดับ กิจอะไร ๆ ที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปมิได้มีพวกเธอถึงความยินดีด้วยกิจเพียงเท่านั้น

เราขอบอกแก่เธอทั้งหลาย ขอเตือนแก่เธอทั้งหลาย เมื่อกิจควรทำให้ยิ่งขึ้นไปยังมีอยู่ สามัญญัตถะที่พวกเธอปรารถนาอย่าได้เสื่อมไปเลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กิจควรทำให้ยิ่งขึ้นไปเป็นอย่างไร พวกเธอควรศึกษาอยู่ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้มี **ชาคริยานุโยค (ประกอบเนือง ๆ ในความเป็นผู้ตื่น)** จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรม อันเป็นเครื่องกีดกั้น **ด้วยการจงกรม และการนั่งตลอดวัน** จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็นเครื่องกีดกั้น **ด้วยการจงกรม และการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี** จักสำเร็จ**การนอนดังราชสีห์โดยเบื้องขวา ซ้อนเท้า เหลื่อมเท้า**

มีสติสัมปชัญญะ ทำไว้ในใจถึงความสำคัญในอันลุกขึ้น ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี กลับลุกขึ้นแล้ว จักชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากธรรมเป็นเครื่องกีดกั้นด้วยการจงกรม และการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี

บางทีพวกเธอจะมีความดำริว่า พวกเราเป็นผู้ประกอบด้วยหิริและโอตตัปปะ มีกายสมาจาร วจีสมาจาร มโนสมาจาร อาชีวะบริสุทธิ์แล้ว เป็นผู้มีทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย และรู้จักประมาณในโภชนะประกอบเนือง ๆ ในความเป็นผู้ตื่นแล้วด้วยกิจเพียงเท่านี้ พอละ พวกเราทำเสร็จแล้ว สามัญญัตถะพวกเราถึงแล้ว โดยลำดับ กิจอะไร ๆ ที่ควรทำได้ยิ่งขึ้นไปมิได้มี พวกเธอถึงความยินดีด้วยกิจเพียงเท่านั้น

เราขอบอกแก่เธอทั้งหลาย ขอเตือนแก่เธอทั้งหลาย เมื่อกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปยังมีอยู่ สามัญญัตถะที่พวกเธอปรารถนาอย่าได้เสื่อมไปเสียเลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปเป็นอย่างไร พวกเธอควรศึกษาอยู่ว่า เราทั้งหลายจักประกอบด้วย**สติสัมปชัญญะ** ทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง

บางทีพวกเธอจะมีความดำริว่า พวกเราเป็นผู้ประกอบด้วยหิริและโอตตัปปะ มีกายสมาจาร วจีสมาจาร มโนสมาจาร อาชีวะบริสุทธิ์แล้ว เป็นผู้มีทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในโภชนะ ประกอบเนือง ๆ ในความเป็นผู้ตื่น และประกอบด้วยสติสัมปชัญญะแล้ว ด้วยกิจเพียงเท่านี้ พอละ พวกเราทำเสร็จแล้ว สามัญญัตถะพวกเราถึงแล้วโดยลำดับ กิจอะไร ๆ ที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปมิได้มีพวกเธอถึงความยินดีด้วยกิจเพียงเท่านั้น เราขอบอกแก่เธอทั้งหลาย ขอเตือนแก่เธอทั้งหลาย เมื่อกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปยังมีอยู่ สามัญญัตถะที่พวกเธอปรารถนาอย่าได้เสื่อมไปเสียเลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปเป็นอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ **ย่อมเสพเสนาสนะอันสงัด** คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ถ้ำ ซอกเขา ป่าช้า ป่าชัฏที่แจ้ง ลอมฟาง เธอกลับจากบิณฑบาต ในการภายหลังแล้ว **นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า** เธอละความเพ่งเล็งในโลก (**กามฉันท์** พอใจในกามคุณ) แล้ว มีใจปราศจากความเพ่งเล็งอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความเพ่งเล็งได้ ละความประทุษร้ายคือพยาบาทแล้ว ไม่คิดพยาบาท มีความกรุณาหวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความประทุษร้ายคือ **พยาบาท**ได้ ละ **ถีนมิทธะ** (ความหดหู่ซึมเซา) ได้แล้ว เป็นผู้ปราศจากถีนมิทธะ มีความสำคัญ หมายอยู่ที่แสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะได้ ละ**อุทธัจจกุกกุจจะ** (ความฟุ้งซ่านและรำคาญ) ได้แล้ว เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบ ณ ภายในอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจะกุกกุจจะได้ ละ**วิจิกิจฉา** (ความลังเลสงสัย) ได้แล้ว เป็นผู้เข้ามาวิจิกิจฉา ไม่มีความคลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉาได้

(ธรรม ๕ ประการนี้ คือ นิวรณ์ ๕ เมื่อละได้จิตจะดำเนิน เข้าสู่ปฐมฌาน : ศึกษาในหมวดคำศัพท์ เพิ่มได้ที่คำ นิวรณ์)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษจะพึงกู้หนี้ไปประกอบการงาน การงานเหล่านั้นของเขาจะพึงสำเร็จผล เขาจะพึงใช้หนี้ที่เป็นต้นทุนเดิมให้หมดสิ้น และทรัพย์ที่เป็นกำไรของเขาจะพึงมีเหลืออยู่สำหรับเลี้ยงภรรยา เขาจะพึงมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า **เมื่อก่อนเรากู้หนี้ไปประกอบการงาน บัดนี้ การงานของเราสำเร็จผลแล้ว** เราได้ใช้หนี้ที่เป็นต้นทุนเดิมให้หมดสิ้นแล้ว และทรัพย์ที่เป็นกำไรของเรายังมีเหลืออยู่สำหรับเลี้ยงภรรยา ดังนี้ เขาจะพึงได้ความปราโมทย์ ถึงความโสมนัส มีความไม่มีหนี้นั้นเป็นเหตุฉันใด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษจะพึงเป็นผู้มีอาพาธถึงความลำบาก เจ็บหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ และไม่มีกำลังกาย สมัยต่อมา เขาพึงหายจากอาพาธนั้น บริโภคอาหารได้ และมีกำลังกาย เขาจะพึงมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เมื่อก่อน เราเป็นผู้มีอาพาธ ถึงความลำบาก เจ็บหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ และไม่มีกำลังกาย **บัดนี้ เราหายจากอาพาธนั้นแล้ว** บริโภคอาหารได้ และมีกำลังกาย ดังนี้ เขาจะพึงได้ความปราโมทย์ ถึงความโสมนัส มีความไม่มีโรคนั้นเป็นเหตุฉันใด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษจะพึงถูกจองจำอยู่ในเรือนจำ สมัยต่อมา เขาพึงพ้นจากเรือนจำนั้นโดยสวัสดี ไม่มีภัย และไม่ต้องเสียทรัพย์อะไร ๆ เลย เขาจะพึงมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เมื่อก่อน เราถูกจองจำอยู่ในเรือนจำ **บัดนี้ เราพ้นจากเรือนจำนั้นโดยสวัสดี ไม่มีภัยแล้ว** และไม่ต้องเสียทรัพย์อะไร ๆ เลย ดังนี้ เขาจะพึงได้ความปราโมทย์ ถึงความโสมนัส มีการพ้นจากเรือนจำนั้นเป็นเหตุฉันใด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษจะพึงเป็นทาส พึ่งตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่น ไปไหนตามความพอใจไม่ได้ สมัยต่อมา เขาพึงพ้นจากความเป็นทาสนั้น พึ่งตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น เป็นไทยแก่ตัว ไปไหนได้ตามความพอใจ เขาพึงจะมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เมื่อก่อนเราเป็นทาส พึ่งตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่น ไปไหนตามความพอใจไม่ได้ **บัดนี้ เราพ้นจากความเป็นทาสนั้นแล้ว** พึ่งตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น เป็นไทยแก่ตัว ไปไหนได้ตามความพอใจ ดังนี้ เขาจะพึงได้ความปราโมทย์ ถึงความโสมนัส มีความเป็นไทยแก่ตัวนั้นเป็นเหตุ ฉันใด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษมีทรัพย์ มีโภคสมบัติ จะพึงเดินทางไกลกันดาร สมัยต่อมา เขาพึงข้ามพ้นทางกันดารนั้นได้ โดยสวัสดี ไม่มีภัย ไม่ต้องเสียทรัพย์อะไร ๆ เลย เขาจะพึงมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เมื่อก่อนเรามีทรัพย์ มีโภคสมบัติ เดินทางไกลกันดาร **บัดนี้ เราข้ามพ้นทางกันดารนั้นแล้ว** โดยสวัสดี ไม่มีภัย ไม่ต้องเสียทรัพย์อะไร ๆ เลย ดังนี้ เขาจะพึงได้ความปราโมทย์ ถึงความโสมนัส มีภูมิสถานอันเกษมนั้นเป็นเหตุฉันใด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย **ภิกษุพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕** ประการเหล่านี้ ที่ยังละไม่ได้ในตน เหมือนหนี้ เหมือนโรค เหมือนเรือนจำ เหมือนความเป็นทาส เหมือนทางไกลกันดาร และพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ประการเหล่านี้ ที่ละได้แล้วในตน เหมือนความไม่มีหนี้ เหมือนความไม่มีโรค เหมือนการพ้นจากเรือนจำ เหมือนความเป็นไทยแก่ตน เหมือนภูมิสถานอันเกษม ฉันนั้นแล

(ต่อจากนี้เป็นเรื่องของฌาน ๔ อาจศึกษาเพิ่มได้ในหมวดคำศัพท์ เรื่อง ฌาน)

ภิกษุนั้นละนิวรณ์ ๕ ประการนี้ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต อันเป็นเครื่องทำปัญญาให้ถอยกำลังได้แล้ว สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม **บรรลุปฐมฌาน** มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดแก่วิเวกอยู่ เธอทำกายนี้แล ให้ชุ่มชื่น อิ่มเอิบ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่ปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนพนักงานสรงสนาน หรือลูกมือของพนักงานสรงสนานผู้ฉลาด ใส่จุรณสีตัวลงในภาชนะสำริด แล้วพรมด้วยน้ำหมักไว้ ก้อนจุรณสีตัวนั้นมียางซึมไปจับติดกันทั้งข้างในข้างนอก ย่อมไม่กระจายออก ฉะนั้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังอีกข้อหนึ่ง ภิกษุ **บรรลุทุติฌาน** มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมดาเอกผุดขึ้น เพราะวิตกและวิจารสงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอทำกายนี้แลให้ชุ่มชื่น อิ่มเอิบ ซาบซ่าน ด้วยปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกมีน้ำขังอยู่ ไม่มีทางที่น้ำจะไหลมาได้ ทั้งในด้านตะวันออก ด้าน

ตะวันตก ด้านเหนือ ด้านใต้ ทั้งฝนก็ไม่ตกเพิ่มตามฤดูกาล แต่สายน้ำเย็นพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้นแล้ว จะพึงทำห้วงน้ำนั้น แลให้ชุ่มชื่น เอิบอาบ ซาบซึมด้วยน้ำเย็น ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งห้วงน้ำนั้นทั้งหมดที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังอีกข้อหนึ่ง ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายเพราะปีติสิ้นไป บรรลุ **ตติยฌาน** ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้แล ให้ชุ่มชื่น เอิบอาบซาบซ่าน ด้วยสุขอันปราศจากปีติ ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่สุขปราศจากปีติจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนในกออุบล กอปทุม หรือกอบุณฑริก แต่ละชนิด กออุบล กอปทุม หรือกอบุณฑริก ดอกบัวบางชนิด เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ยังไม่พ้นจากน้ำ จมอยู่ในน้ำ น้ำเลี้ยงไว้ อันน้ำเย็นหล่อเลี้ยง เอิบอาบซึมซาบไปแต่ยอดและเหง้า ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกออุบล กอปทุม หรือกอบุณฑริก ที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังอีกข้อหนึ่ง ภิกษุบรรลุ **จตุตถฌาน** ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ และดับโสมนัสในก่อนได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ เธอนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้แล ด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัวที่จิตอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษนั่งคลุมตัวตลอดศีรษะด้วยผ้าขาว ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายทุก ๆ ส่วนของเขาที่ผ้าขาวจะไม่ถูกต้องฉะนั้น

(ต่อไปนี้ เป็นเรื่องว่าด้วยวิชชา ๓ อาจศึกษาเพิ่มเติมได้ในหมวดคำศัพท์เรื่อง วิชชา)

ภิกษุนั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลสอ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมโน้มจิตไปเพื่อ **ปุพเพนิวาสานุสติญาณ** (ความรู้ที่ทำให้ระลึกชาติได้) เธอระลึกชาติที่เคยอยู่อาศัยในกาลก่อนได้เป็นอันมาก คือ ระลึกได้หนึ่งชาติบ้าง สองชาติบ้าง ฯลฯ ระลึกชาติที่เคยอยู่อาศัยในกาลก่อนได้เป็นอันมาก พร้อมทั้งอาการ พร้อมทั้งอุทเทศ ด้วยประการฉะนี้ เปรียบเหมือนบุรุษออกจากบ้านของตน

ไปสู่บ้านอื่น ออกจากบ้านแม้นั้นไปสู่บ้านอื่น ออกจากบ้านแม้นั้นแล้ว กลับมาสู่บ้านของตนตามเดิม เขาจะพึงระลึกได้ว่า เราออกจากบ้านของตนไปสู่บ้านโน้น ในบ้านนั้น เราได้ยืนอย่างนั้น ได้นั่งอย่างนั้น ได้พูดอย่างนั้น ได้นิ่งอย่างนั้น ออกจากบ้านแม้นั้นไปสู่บ้านโน้น แม้ในบ้านนั้น เราก็ได้ยืนอย่างนั้น ได้นั่งอย่างนั้น ได้พูดอย่างนั้น ได้นิ่งอย่างนั้น ออกจากบ้านแม้นั้นแล้ว กลับมาสู่บ้านของตนตามเดิม ดังนี้ ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นแล ย่อมระลึกชาติที่เคยอยู่อาศัยในกาลก่อนได้เป็นอันมาก คือ ระลึกได้หนึ่งชาติหน้าสองชาติบ้าน ฯลฯ ระลึกชาติที่เคยอยู่อาศัยในกาลก่อนได้เป็นอันมาก พร้อมทั้งอาการ พร้อมทั้งอุทเทศ ด้วยประการฉะนี้

ภิกษุนั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลสอ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมน้อมโน้มจิตไปเพื่อ **จุตูปปาตญาณ** (รู้จุติและอุปบัติของสัตว์ทั้งหลาย) เธอเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุปบัติเลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยากด้วยทิพยจักษุอันบริสุทธิ์ล่วงจักษุของมนุษย์ ฯลฯ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม เปรียบเหมือนเรือนสองหลังมีประตูอยู่ตรงกัน บุรุษผู้มีจักษุยืนอยู่

ตรงกลางบนเรือนนั้น พึงเห็นหมู่มนุษย์ กำลังเข้าสู่เรือนบ้าง กำลังออกจากเรือนบ้าง กำลังเดินไปบ้าง กำลังเดินมาบ้าง กำลังเที่ยวไปบ้าง ฉันใด ภิกษุย่อมเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักษุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักษุของมนุษย์ ฯลฯ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ฉันนั้นเหมือนกันแล

ภิกษุนั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลสอ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อ **อาสวักขยญาณ** (ความรู้ที่ทำอาสวะ คือ กิเลสให้สิ้นไป) เธอย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เหล่านี้อาสวะ นี้อาสวะสมุทัย นี้อาสวะนิโรธ นี้อาสวะนิโรธคามินีปฏิปทา เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้น แม้จากกามาสวะ แม้จากภวาสวะ แม้จากอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็มีญาณว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มี เปรียบเหมือนห้วงน้ำบนยอดภูเขา มีน้ำใสสะอาด ไม่ขุ่นมัว บุรุษผู้มีจักษุยืนอยู่ที่

ขอบห้วงน้ำนั้น พึงเห็นหอยกาบ หอยโข่ง ก้อนกรวด กระเบื้อง ฝูงปลา หยุดอยู่บ้าง เคลื่อนไปบ้าง เขามีความดำริว่า ห้วงน้ำนี้ มีน้ำใสสะอาด ไม่ขุ่นมัว มีหอยกาบ หอยโข่ง ก้อนกรวด กระเบื้อง และฝูงปลา หยุดอยู่บ้าง เคลื่อนไปบ้าง ฉันใด ภิกษุย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย ฯลฯ **รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มี** ฉันนั้นเหมือนกันแล

ว่าด้วยสมัญญาแห่งภิกษุ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนี้เรียกว่า สมณะบ้าง พราหมณ์บ้าง มหาตกะบ้าง เวทคูบ้าง โสตติยะบ้าง อริยะบ้าง อรหันต์บ้าง

ก็อย่างไร ภิกษุจึงชื่อว่า สมณะ เหล่าอกุศลธรรมอันลามก อันให้เศร้าหมอง นำให้เกิดในภพใหม่ ให้มีความกระวนกระวาย มีวิบากเป็นทุกข์ ให้มีชาติ ชรา มรณะต่อไป อันภิกษุนั้นระงับเสียแล้ว อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า สมณะ

ก็อย่างไร ภิกษุจึงชื่อว่า พราหมณ์ เหล่าอกุศลธรรมอันลามก อันให้เศร้าหมอง นำให้เกิดในภพใหม่ ให้มีความกระวนกระวาย มีวิบากเป็นทุกข์ ให้มี ชาติ ชรา มรณะต่อไป อันภิกษุนั้นลอยเสียแล้ว อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พราหมณ์

ก็อย่างไร ภิกษุจึงชื่อว่า นหาตกะ เหล่าอกุศลธรรมอันลามก อันให้เศร้าหมอง นำให้เกิดในภพใหม่ ให้มีความกระวนกระวาย มีวิบากเป็นทุกข์ ให้มีชาติ ชรา มรณะต่อไป อันภิกษุนั้นอาบล้างเสียแล้ว อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า นหาตกะ

ก็อย่างไร ภิกษุจึงชื่อว่า เวทคู เหล่าอกุศลธรรมอันลามก อันให้เศร้าหมอง นำให้เกิดในภพใหม่ ให้มีความกระวนกระวาย มีวิบากเป็นทุกข์ ให้มีชาติ ชรา มรณะต่อไป อันภิกษุนั้นรู้แจ้งแล้ว อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า เวทคู

ก็อย่างไร ภิกษุจึงชื่อว่า โสตติยะ เหล่าอกุศลธรรมอันลามก อันให้เศร้าหมอง นำให้เกิดในภพใหม่ ให้มีความกระวนกระวาย มีวิบากเป็นทุกข์ ให้มีชาติ ชรา มรณะต่อไป อันภิกษุนั้นให้หลับไปหมดแล้ว อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า โสตติยะ

ก็อย่างไร ภิกษุจึงชื่อว่า อริยะ เหล่าอกุศลธรรมอันลามก อันให้เศร้าหมอง นำให้เกิดในภพใหม่ ให้มีความกระวนกระวาย มีวิบากเป็นทุกข์ ให้มีชาติ ชรา มรณะต่อไป ห่างไกลภิกษุนั้น อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า อริยะ

ก็อย่างไร ภิกษุจึงชื่อว่าอรหันต์ เหล่าอกุศลธรรมอันลามก อันให้เศร้าหมอง นำให้เกิดในภพใหม่ ให้มีความกระวนกระวาย มีวิบากเป็นทุกข์ ให้มีชาติ ชรา มรณะต่อไป อันภิกษุนั้นกำจัดเสียแล้ว อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า อรหันต์

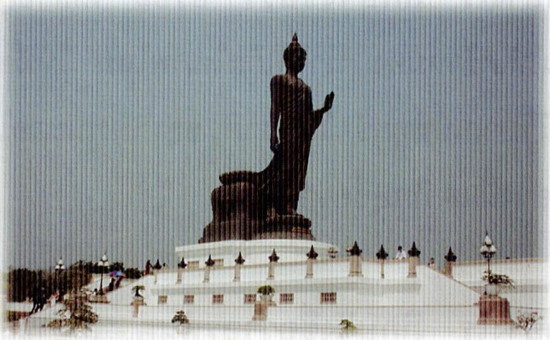
พระผู้มีพระภาคตรัสพระพุทธพจน์นี้แล้ว ภิกษุนั้นชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค ฉะนี้แล

มหาอัสสปุรสูตร

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๔

มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ๑๒/๔๕๙

พุทธพจน์



" ดูกรภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง รูปไม่ใช่ตน เวทนาไม่ใช่ตน สัญญาไม่ใช่ตน สังขารทั้งหลายไม่ใช่ตน วิญญาณไม่ใช่ตน สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตน ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตน "

" ดูกรอัคคิเวสสนะ พระผู้มีพระภาค ทรงแนะนำสาวกทั้งหลายอย่างนี้ และคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค มีส่วนอย่างนี้ที่เป็นไปมากในสาวกทั้งหลาย "

พระไตรปิฎก ๑๒ /๓๙๓

(รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมเรียกว่า เบญจขันธ์
ศึกษาเพิ่มเติมในหมวดคำศัพท์)

ธรรมโดยย่อ จากพระโอษฐ์

ธรรมโดยย่อแก่ พระโมคคัลลานะ ให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น

" ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โดยย่อ ด้วยข้อปฏิบัติเพียงไรหนอ ภิกษุจึงเป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะสิ้นตัณหา ....."

" **ดูกรโมคคัลลานะ** ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้สดับว่า **ธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น** ครั้นได้สดับดังนั้นแล้ว เธอย่อมรู้ชัดธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่ง ครั้นรู้ชัดธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่งแล้ว ย่อมกำหนดรู้ธรรมทั้งปวง ครั้นกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงแล้ว ได้เสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี มิใช่สุข มิใช่ทุกข์ก็ดี **ย่อมพิจารณาเห็น ความไม่เที่ยงในเวทนาเหล่านั้น** พิจารณาเห็น ความคลายกำหนัด พิจารณาเห็นความดับ พิจารณาเห็นความสละคืน เมื่อเธอพิจารณาเห็นอย่างนั้น ๆ อยู่ ย่อมไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ยึดมั่น ย่อมไม่สะดุ้ง เมื่อไม่สะดุ้ง ย่อมปรินิพพานเฉพาะตัวทีเดียว ย่อมรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มี ดูกรโมคคัลลานะ โดยย่อด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่านี้แล ภิกษุจึงเป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะสิ้นตัณหา....."

โมคคัลลานสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓/๕๘

ธรรมโดยย่อแก่ พาหิยะ ให้รักษาศีล เจริญสติปัฏฐาน ๔

" ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมโดยย่อแก่ข้าพระองค์ ซึ่งข้าพระองค์ได้ฟังแล้ว จะพึงเป็นผู้หลีกออกจากหมู่ อยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวเถิด "

" ดูกร พาหิยะ เพราะฉะนั้น เธอจงชำระเบื้องต้นในกุศลธรรมให้บริสุทธิ์เสียก่อน ก็อะไรเป็นเบื้องต้นของกุศลธรรม คือ ศีลที่บริสุทธิ์ดี และความเห็นอันตรง ดูกรพาหิยะ เมื่อใดแล ศีลของเธอจักบริสุทธิ์ดี และความเห็นของเธอจักตรง เมื่อนั้น เธอ**พึงอาศัยศีล ตั้งมั่นในศีล แล้วเจริญสติปัฏฐาน ๔** สติปัฏฐานเป็นไฉน ดูกรพาหิยะ เธอจงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ... พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสใน โลกเสีย เมื่อใด เธออาศัยศีล ตั้งมั่นอยู่ในศีลแล้ว จักเจริญสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้ อย่างนี้ เมื่อนั้น เธอพึงหวังความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลายได้ทีเดียว ตลอดราตรีหรือวันที่จักมาถึง ไม่มีความเสื่อมเลย " ***พาหิยสูตร ๑๙/๗๔๗***



ปาปญฺเจ ปุริโส กยิรา　น นํ กยิรา ปุนปฺปุนํ
น ตมฺหิ ฉนฺทํ กยิราถ　ทุกฺโข ปาปสฺส อุจฺจโย

ถ้าบุรุษพึงทำบาปไซร้ ไม่ควรทำบาปนั้นบ่อย ๆ
ไม่ควรทำความพอใจในบาปนั้น
เพราะว่า ความสั่งสมบาปเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ธรรมโดยย่อแก่ พระราธะ ให้ละความพอใจใน ขันธ์ห้า

" ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดประทานพระวโรกาสทรงแสดงธรรมโดยย่อแก่ข้าพระองค์ ที่ข้าพระองค์ได้ฟังแล้ว พึงเป็นผู้ ๆ เดียว หลีกออกจากหมู่ ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่เถิด "

" ดูกรราธะ สิ่งใดแลเป็นนิโรธธรรม เธอพึงละความพอใจ ความกำหนัด ความกำหนัดด้วยสามารถความพอใจในสิ่งนั้นเสีย ดูกรราธะ อะไรเป็นนิโรธธรรม ดูกรราธะ รูปเป็นนิโรธธรรม เธอพึงละความพอใจ ความกำหนัด ความกำหนัดด้วยสามารถความพอใจในรูปนั้นเสีย เวทนาเป็นนิโรธธรรม ฯลฯ สัญญาเป็นนิโรธธรรม ฯลฯ สังขารเป็นนิโรธธรรม ฯลฯ วิญญาณเป็นนิโรธธรรม เธอพึงละความ พอใจ ความกำหนัด ความกำหนัดด้วยสามารถความพอใจในวิญญาณนั้นเสีย " ***นิโรธธัมมสูตร ๑๗/๔๐๐***

ธรรมโดยย่อแก่ ภิกษุมาลุกยบุตร ให้เห็นสักแต่ว่าเห็น...

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์แก่แล้ว เป็นผู้เฒ่าผู้ใหญ่ ล่วงกาลผ่านวัยแล้วก็จริง ถึงกระนั้น ขอพระผู้มีพระภาคผู้สุคต โปรดแสดงธรรมโดยย่อแก่ข้าพระองค์เถิด ไฉนข้าพระองค์พึงรู้ถึงพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค พึงเป็นผู้ได้รับพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค"

"ดูกรมาลุกยบุตร ก็ในธรรมเหล่านั้น คือ รูปที่ได้เห็น เสียงที่ได้ฟัง อารมณ์ที่ได้ทราบ และธรรมที่จะพึงรู้แจ้ง ในรูปที่ได้เห็นแล้ว **เธอจักเป็นเพียงแต่ว่าเห็น** ในเสียงที่ได้ฟังแล้ว เธอจักเป็นเพียงแต่ว่าได้ฟัง ในอารมณ์ที่ได้ทราบแล้ว เธอจักเป็นเพียงแต่ได้ทราบ ในธรรมที่ได้รู้แจ้ง เธอจักเป็นเพียงแต่ได้รู้แจ้ง ดูกรมาลุกยบุตร ในธรรมทั้งหลาย คือ รูปที่ได้เห็น เสียงที่ได้ฟัง อารมณ์ที่ได้ทราบ และธรรมที่จะพึงรู้แจ้ง ในรูปที่ได้เห็นแล้ว เธอจักเป็นเพียงแต่ว่าเห็น ในเสียงที่ได้ฟังแล้ว **เธอจักเป็นเพียงแต่ว่าได้ฟัง** ในอารมณ์ที่ได้ทราบแล้ว **เธอจักเป็นเพียงแต่ได้ทราบ** ในธรรมที่ได้รู้แจ้งแล้ว **เธอจักเป็นเพียงแต่ได้รู้แจ้งแล้ว** ในกาลใด ในกาลนั้น เธอจักเป็นผู้ไม่ถูกราคะย้อม ไม่ถูกโทสะประทุษร้าย ไม่หลงเพราะโมหะ

เธอจักเป็นผู้ไม่ถูกราคะย้อม ไม่ถูกโทสะประทุษร้าย ไม่หลงเพราะโมหะ ในกาลใด ในกาลนั้น **เธอจักไม่พัวพันในรูป**ที่ได้เห็น **ในเสียง**ที่ได้ฟัง **ในอารมณ์**ที่ได้ทราบ หรือ**ในธรรมารมณ์**ที่ได้รู้แจ้ง ดูกรมาลุกยบุตร ในโลกนี้ก็ไม่มี ในโลกอื่นก็ไม่มี ในระหว่างโลกทั้งสองก็ไม่มี นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์ " ***สังคัยหสูตร ๑๘/๑๓๒***

ธรรมโดยย่อแก่ พระภิกษุทั้งหลาย ทรงให้มีศีล มีความเห็นตรง (สัมมาทิฏฐิ) แล้วเจริญสติปัฏฐานสี่

" ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงธรรมโดยย่อแก่ข้าพระองค์ ที่ข้าพระองค์ได้ฟังแล้ว พึงเป็นผู้ ๆ เดียวหลีกออกจากหมู่ ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวเถิด "

" ดูกรภิกษุ เพราะเหตุนั้นแหละ เธอจงยังเบื้องต้นในกุศลธรรมให้บริสุทธิ์ ก่อน เบื้องต้นของกุศลธรรมคืออะไร คือ ศีลที่บริสุทธิ์ดี และความเห็นตรง เมื่อใด ศีลของเธอจักบริสุทธิ์ดี และความเห็นของเธอจักตรง เมื่อนั้น เธออาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้วพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยส่วน ๓ " ***ภิกขุสูตร ๑๙/๖๘๕***

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๑๐ ประการนี้แล อันบรรพชิตพึงพิจารณาเนือง ๆ ว่า

๑. เราเป็นผู้มีเพศต่างจากคฤหัสถ์
๒. การเลี้ยงชีพของเราเนื่องด้วยผู้อื่น
๓. อากัปกิริยาอย่างอื่นอันเราควรทำมีอยู่
๔. เราย่อมติเตียนตนเองได้โดยศีลหรือไม่
๕. เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายผู้เป็นวิญญูชนพิจารณาแล้วติเตียนเราได้โดยศีลหรือไม่
๖. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
๗. เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทของกรรมมีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราจักทำกรรมใดดีหรือชั่วก็ตาม เราจักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น
๘. วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่
๙. เราย่อมยินดีในเรือนว่างเปล่าหรือไม่
๑๐. ญาณทัสนะวิเศษอันสามารถกำจัดกิเลส เป็นอริยะ คืออุตริมนุสธรรมอันเราได้บรรลุแล้วมีอยู่หรือหนอให้เพื่อนพรหมจรรย์ถาม แล้วจักไม่เป็นผู้เก้อเขินในกาลภายหลัง

พระไตรปิฎก ๒๔/๔๘

ธรรมโดยย่อแก่ พระนางมหาปชาบดีโคตมี

ไม่กำหนัด ไม่ประกอบสัตว์ไว้ ไม่สั่งสมกิเลส ไม่มักมาก ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่เกียจคร้าน ไม่เป็นคนเลี้ยงยาก ....

" ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมโดยย่อแก่หม่อมฉัน ซึ่งหม่อมฉันได้ฟังแล้ว จะพึงเป็นผู้หลีกออกจากหมู่อยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่เถิด "

" ดูกรโคตมี ท่านพึงรู้ธรรมเหล่าใดว่า ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความกำหนัด ไม่เป็นไปเพื่อความคลายกำหนัด เป็นไปเพื่อประกอบสัตว์ไว้ ไม่เป็นไปเพื่อพรากสัตว์ออก เป็นไปเพื่อสั่งสมกิเลส ไม่เป็นไปเพื่อไม่สั่งสมกิเลส เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มักมาก ไม่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มักน้อย เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ ไม่เป็นไปเพื่อความสันโดษ เป็นไปเพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่เป็นไปเพื่อความสงัด เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ไม่เป็นไปเพื่อปรารภความเพียร เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก ไม่เป็นไป

เพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย ดูกรโคตมี ท่านพึงทรงจำไว้โดยส่วนหนึ่งว่า นี้ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระศาสดา ”

“ ดูกรโคตมี ท่านพึงรู้ธรรมเหล่าใดว่า ธรรมเหล่านี้เป็นไป **เพื่อคลายกำหนัด** ไม่เป็นไปเพื่อความกำหนัด เป็นไปเพื่อไม่ประกอบสัตว์ไว้ ไม่เป็นไปเพื่อประกอบสัตว์ไว้ **เป็นไปเพื่อไม่สั่งสมกิเลส** ไม่เป็นไปเพื่อสั่งสมกิเลส เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มักน้อย **ไม่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มักมาก** เป็นไปเพื่อนสันโดษ ไม่เป็นไปเพื่อไม่สันโดษ **เป็นไปเพื่อความสงัด** ไม่เป็นไปเพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ เป็นไปเพื่อปรารภความเพียร ไม่เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน **เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย** ไม่เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก ดูกรโคตมี ท่านพึงทรงจำไว้โดยส่วนหนึ่งว่า นี้เป็นธรรมเป็นวินัย เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา ” ***สังขิตตสูตร ๒๓/๑๔๓***

ธรรมโดยย่อแก่ ภิกษุ ทรงให้มีฝึกมีจิตตั้งมั่น และเจริญพรหมวิหารสี่ แล้วพิจารณา สติปัฏฐานสี่

" ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงธรรมโดยย่อแก่ข้าพระองค์ ที่ข้าพระองค์ได้ฟังแล้ว พึงเป็นผู้หลีกออกจากหมู่อยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่เถิด ฯ "

" ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักตั้งมั่น ดำรงอยู่ด้วยดีในภายใน และธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วจักไม่ครอบงำจิตได้ดูกรภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล ดูกรภิกษุ เมื่อใดจิตของเธอเป็น**จิตตั้งมั่นดำรงอยู่ด้วยดี**แล้วในภายใน และธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ครอบงำจิตได้ เมื่อนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า **เราจักเจริญ กระทำให้มากซึ่งเมตตา...... กรุณา มุทิตา อุเบกขา** เจริญดีแล้ว เมื่อนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ พิจารณาจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ดูกรภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล......" ***สังขิตตสูตร ๒๓/๑๔๓***

โย จ วสฺสสตํ ชีเว กุสีโต หีนวริย
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย วีริยํ อารภโต ทฬฺหํ

ก็ผู้ใดเกียจคร้าน มีความเพียรอันทรามพึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี
ความเป็นอยู่วันเดียวของท่านผู้ปรารภความเพียรมั่น
ประเสริฐกว่าชีวิตของผู้นั้น



ความรู้เบื้องต้น สำหรับการภาวนา

การภาวนา **เป็นการทำบุญที่ยิ่งใหญ่ที่สุด มีอานิสงส์มากที่สุด** เพราะแม้ได้เพียง สมาธิขั้นต้นจากการภาวนา เป็นปฐมฌาน ถ้าดับจิตในตอนนั้น จะไปเกิดเป็นพรหม มีความสุขที่เลอเลิศ และมีอายุทิพย์ยาวนานเป็นกัป ยืนยาว กว่าเทวดามากอย่างประมาณไม่ได้

คำว่า **ภาวนา** แปลว่า การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ หรือการบำเพ็ญ แต่ความหมายที่ดีที่สุด น่าจะเป็นแปลว่า **การฝึกอบรมจิต** ฝึกอบรมจิตให้เกิดอะไร ให้เกิดความสงบ หรือ อบรมจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งความจริงของชีวิตจนพ้นทุกข์

การอบรมจิตให้เกิดความสงบ มีชื่อว่า **สมถภาวนา** แปลว่า อบรมให้จิตเป็นสมาธิ (คำว่า ความสงบ สมาธิ และสมถะ มีความหมายเดียวกัน ใช้แทนกันได้) การอบรมจิตให้เกิดปัญญาที่แรงกล้าจน สามารถตัดอวิชชา และทำให้พ้นทุกข์บรรลุธรรมได้ เรียกว่า **วิปัสสนา ภาวนา** (คำว่า ปัญญา หรือวิปัสสนา

ใช้แทนกันได้ เช่นกัน) ดังนั้น คำว่า **สมาธิ และ ปัญญา** ที่ทำให้พ้นทุกข์ได้นี้ อาจแทนเป็นภาษาธรรมได้ว่า **สมถะ และวิปัสสนา**

การทำให้จิตเป็นสมาธิ (**สมถภาวนา**) มีได้หลายวิธี เช่น **การเพ่งกสิณ การบริกรรม** เช่น บริกรรมคำว่า พุทโธ (โดยไม่สนใจลมหายใจ) จะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ เมื่อจิตเป็นสมาธิสงบ ตั้งมั่นดีแล้ว ถือเป็นจิตที่คู่ควรแก่งาน คือควรจะน้อมจิตไปพิจารณา **ไตรลักษณ์** ความไม่เที่ยงของสังขารว่า เป็น **อนิจจัง** คือไม่เที่ยง เป็น **ทุกขัง** คือเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไป และเป็น **อนัตตา** คือ ไม่เป็นไปตามความต้องการของเรา ไม่ถือเป็นตัวตนที่แท้จริง การพิจารณา ไตรลักษณ์จนรู้แจ้งเป็น **วิปัสสนาภาวนา** และทำให้ตัดอวิชชาได้ ทำให้ตัดวัฏฏสงสารไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

ถ้าจิตสงบจากการเพ่งกสิณ จนเป็นสมาธิตั้งมั่น แต่ก็พอใจอยู่แค่นั้น มีความสุขอยู่ในสมาธิ เพราะสมาธิก็มีความสุขมาก และไม่ดำเนินจิตต่อไปพิจารณาไตรลักษณ์ คือ ไม่เจริญปัญญาหรือวิปัสสนาต่อ จิตก็จะเป็นเพียง สมถภาวนา เมื่อสิ้นชีพในขณะจิต

นั้น จะไปเกิดเป็นพรหม เมื่อหมดบุญก็จะกลับมาเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ดังเช่น พระอาจารย์ของพระพุทธองค์คือ ท่านอุทกดาบสและอาฬารดาบส แต่ถ้าจิตสงบจากการเพ่งกสิณ จนเป็นสมาธิตั้งมั่น และพยายามดำเนินจิตต่อไปเจริญปัญญา หรือจิตน้อมไปเองไปเจริญปัญญา ด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ จะเรียกว่า เจริญ **วิปัสสนาภาวนา** จะมีอานิสงส์ ถึงขั้นมรรคผล เป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ จนถึงพระอรหันต์ ซึ่งตัดวัฏสงสารได้ และไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

สมาธิ จากการเพ่งกสิณ จิตจะน้อมไปเจริญปัญญาต่อหรือไม่ก็ได้ คือบางครั้งจิตจะนิ่งเป็นสมาธิ อยู่แค่นั้นก็ได้ แต่สมาธิที่ได้จากการเจริญ **สติปัฏฐานสี่ จะได้ทั้งสมาธิ และปัญญา** คู่กันไปเสมอ สติปัฏฐานสี่ จึงเป็นทางสายเอก สู่พระนิพพาน ถือเป็นภาคปฏิบัติของ สมถะและวิปัสสนา มีค่ามาก แม้ในชื่อจะมีสี่อย่าง (สี่อย่างนี้ ในรายละเอียดมากกว่านี้ มีเป็นหลายสิบอย่าง) **แต่ปฏิบัติเพียงอย่างเดียว ก็จะเหมือนได้ทำทั้งหมดทุกอย่าง** จึงถือได้ว่า **สติปัฏฐานสี่ เป็นหัวใจของการภาวนา**

ตัวอย่างของสติปัฏฐานสี่ ได้แก่ **อานาปานสติ** หรือการเจริญสติ รู้ลมหายใจ **กายานุสติ** การมีสติ พิจารณาร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นความเคลื่อนไหว อิริยาบถ (เช่น ยุบหนอ พองหนอ) หรือ **จิตตานุสติ** การเจริญสติ ดูจิตใจของตนเอง เมื่อเกิดนามธรรมใด ๆ ในใจก็ให้รู้ทัน ไม่หลงตาม ไม่ยึดมั่น เป็นต้น

พุทธพจน์



โย จ วสฺสสตํ ชีเว อปสฺสํ อุทยพฺพยํ
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุทยพฺพยํ

ก็ผู้ใด ไม่เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมอยู่ พึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี
ความเป็นอยู่วันเดียวของผู้เห็นความเกิดและความเสื่อม
ประเสริฐกว่า ความเป็นอยู่ของผู้นั้น

พระไตรปิฎก ๓๓/๑๖๒

ความรู้เบื้องต้นของ สติปัฏฐาน ๔

เป็นหนทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์ ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน เป็นการปฏิบัติที่สูงที่สุด ในพระพุทธศาสนา มี ๔ อย่าง คือ พิจารณาเห็น **กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และ ธรรมในธรรม** ทั้งสี่อย่างนี้ โดยพิจารณา อย่างใดก็ได้ จะสลับไปมาก็ได้ แต่ให้ทำด้วยความเพียร มีสติ และต่อเนื่องไม่ขาดสาย

พิจารณา กายในกาย ทำอย่างไร

การพิจารณากายทำได้หลายอย่าง ได้แก่ **การทำอานาปานสติ** หรือสมาธิที่ระลึกรู้ในลมหายใจ หรือ **พิจารณาอิริยาบถ** ว่า ร่างกายกำลัง ยืน เดิน นั่ง นอนโดยรู้ชัดในท่าทางเหล่านั้น หรือ พิจารณา **สัมปชัญญะ** คือ ทำความรู้สึกตัวอย่างละเอียดขึ้นในท่าทางต่าง ๆ เช่น การก้าว การถอย การเหลียวมอง การคู้ การเหยียดแขนขา การกิน การดื่ม การเคี้ยว การถ่าย การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง หรือ **พิจารณา ปฏิกูลมนสิการ** คือให้เห็นร่างกายเป็นสิ่งปฏิกูล ให้แยกแยะว่า ร่างกายเรา

ประกอบไปด้วยหลายอวัยวะ เช่น ตับ ไต ม้าม ปอด พังผืด ไส้น้อยใหญ่ ล้วนสกปรก เป็นของไม่สะอาด มีเกิด มีเสื่อม หรืออาจจะพิจารณา ให้เห็นเป็น **ธาตุมนสิการ** คือ ให้เห็นว่าร่างกายมีแต่ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน หรือจะพิจารณาให้เห็นเป็น **ศพ** ในระยะต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มตาย มีน้ำเหลือง น้ำหนอง ไปจนถึงกระดูก โดยใช้หลักเดียวกันว่า **ให้เห็นความเกิด ความเสื่อม ความดับในร่างกายนั้น** และระลึกว่ากายนั้นเพียงให้จิตได้อาศัยอยู่เท่านั้น ไม่น่าไปยึดมั่นถือมั่นใด ๆ ไม่ควรไปอยากไปยึดอะไรทั้งสิ้น ในตำรา มีบันทึกว่า ในเมืองแห่งหนึ่งแม้แต่นก ยังเจริญสติปัฏฐานสี่โดยคิดว่าตนเป็นกระดูก เคลื่อนไหวไปมาตลอดเวลาเป็นต้น

พิจารณาเห็น เวทนาในเวทนา ทำอย่างไร

เวทนาคือ ความรู้สึกของจิต มีสามอย่างคือ รู้สึก **สุข ทุกข์ หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์** นั้นคือ เมื่อใจเรามีอย่างหนึ่งอย่างใดในนี้ ก็ให้รู้ชัดและเห็นความเกิด ความเสื่อมในเวทนาเหล่านั้นชัดเจนว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เดี๋ยวก็ดับไป ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นใด ๆ ว่าเป็นของเรา ไม่ควรไปอยากไปยึดอะไรทั้งสิ้น

พิจารณาเห็น จิตในจิต ทำอย่างไร

ก็คือให้รู้ชัดว่า จิตของเรากำลังมี **ราคะ** ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ ทำนองเดียวกัน คือ จิตมี **โทสะ** หรือ **โมหะ** หรือ **หดหู่** หรือเป็น **สมาธิ** อย่างไรก็ให้รู้ชัดว่ามี หรือไม่มี และเห็นความเกิด ความเสื่อมในจิตเหล่านั้น ชัดเจนว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เดี๋ยวก็ดับไป จิตเหล่านี้มีเพียงเพื่อระลึกรู้ไปอย่างนั้นเอง ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นใด ๆ ไม่ควรไปอยากไปยึดอะไรทั้งสิ้น

พิจารณาเห็น ธรรมในธรรม ทำอย่างไร

คือ พิจารณา ธรรม ที่เกิดในจิตใจของเราเอง เช่น เมื่อมีธรรมหมวด **นิวรณ์** (เครื่องกั้นความดี) ได้แก่ มีความอยากในกาม หรือมีความโกรธ พยาบาท หดหู่ ฟุ้งซ่าน หรือความลังเลสงสัย ในใจของเราก็ให้รู้ชัด หรือเมื่อมีสัมผัสทาง**อายตนะ** เช่น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส ใจคิดอย่างไร ก็ให้รู้ชัด หรือ แม้มีคุณธรรมชั้นสูง เช่น **โพชฌงค์ ๗** เช่น สติ มีความเพียร มีการคิดนึกในธรรม มีความสุข สงบ จิตตั้งมั่น หรืออุเบกวางเฉย อย่างไรก็ให้รู้ชัด ท้ายสุดคือพิจารณา **อริยสัจสี่**

คือ ทุกข์ สาเหตุของทุกข์ มาจากความอยากอย่างไรบ้าง ภาวะดับทุกข์เป็นอย่างไร แนวทางในการดับทุกข์เป็นอย่างไร เมื่อพิจารณาก็ให้ **เห็นความเกิด ความเสื่อมในธรรมเหล่านั้นชัดเจนว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เดี๋ยวก็ดับไป** ธรรมเหล่านี้ มีเพียงเพื่อระลึกรู้ไปอย่างนั้นเอง ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นใด ๆ

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า สติปัฏฐานสี่นี้ เป็นหนทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ถ้าภิกษุผู้ใดผู้หนึ่ง เจริญสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ แม้เพียง ๗ วันก็มีโอกาสบรรลุธรรมได้

การเจริญ สติปัฏฐานสี่ เน้นความต่อเนื่องเป็นหลัก วิธีการนั้นคือ ให้เจริญสติ ทีละอย่าง (เปลี่ยนไปมาได้ ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับกายและใจ) สรุปแล้วคือมี **สติรู้ชัดในร่างกาย และจิตใจ** ให้เห็นชัดถึง **การเปลี่ยนแปลง เกิดดับ และไม่ยึดมั่น**ในสิ่งนั้น สักแต่ว่าเป็นเช่นนั้นเอง ไม่มีตัวตน บุคคลเราเขาอยู่ในนั้น ไม่ยึดว่าเป็นตัวตนของตน จะเห็นว่า การภาวนา **พุทโธ** โดยรู้ลมหายใจคู่กันไป หรือการทำ **พองหนอ ยุบหนอ** หรือ **การรู้จิตดูจิต** อยู่เฉย ๆ ต่างก็จัดเป็นภาคปฏิบัติของ สติปัฏฐานสี่ทั้งสิ้น

พุทธพจน์

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบ ที่เราถือด้วยฝ่ามือกับใบที่บนต้นไหนจะมากกว่ากัน "

" ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบที่พระผู้มีพระภาคทรงถือด้วยฝ่าพระหัตถ์มีประมาณน้อย ที่บนต้นมากกว่าพระเจ้าข้า "

" อย่างนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เรารู้แล้วมิได้บอกเธอทั้งหลายมีมากก็เพราะเหตุไรเราจึงไม่บอก **เพราะสิ่งนั้นไม่ประกอบด้วยประโยชน์** มิใช่พรหมจรรย์เบื้องต้น ย่อมไม่เป็นไปเพื่อความหน่าย ความคลายกำหนัด ความดับ ความสงบ ความรู้ยิ่ง ความตรัสรู้ นิพพาน เพราะเหตุนั้น เราจึงไม่บอก "

พระไตรปิฎก ๑๙/๑๗๑๒



พระสูตร อานาปานสติสูตร ๑๔/๒๘๗

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า (กายสังขาร คือ ปัจจัยปรุงแต่งร่างกายได้แก่ลมหายใจเข้าออก)

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า (ปีติคือความอิ่มใจ ความดื่มด่ำใจ)

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก
ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก
ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า (จิตสังขาร คือ ปัจจัยปรุงแต่งจิต ได้แก่ สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ และเวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือสบาย ไม่สบาย เฉย ๆ เป็นต้น)

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก
ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจออก
ว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก
ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออก
ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัด หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัด หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็น ผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญ**อานาปานสติ**แล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร **จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔** ให้บริบูรณ์ได้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด เมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌา (ความโลภ) และโทมนัส (ความเสียใจ ทุกข์ใจ) ในโลกเสียได้อยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ ว่าเป็นกายชนิดหนึ่ง ในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้นภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจออก ลมหายใจเข้าเป็นอย่างดีนี้ ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่ง ในพวกเวทนา เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจออก ว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออก ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าว อานาปานสติแก่ภิกษุผู้เผลอสติ ไม่รู้สึกตัวอยู่ เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัด หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัด หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้นภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญ**โพชฌงค์ ๗** ให้บริบูรณ์ได้ (อาจศึกษาเพิ่มในศัพท์ ท้ายเล่มเรื่อง โพชฌงค์)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติย่อมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ไม่เผลอเรอ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด สติเป็นอันภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้ว ไม่เผอเรอ ในสมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญ **สติสัมโพชฌงค์** สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ในสมัยนั้น **ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์** ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุเธอเมื่อค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมด้วยปัญญาอยู่ ย่อมเป็นอันปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน ในสมัยนั้น **วิริยสัมโพชฌงค์** ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ปีติปราศจากอามิสย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ปีติปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว ในสมัยนั้น **ปีติสัมโพชฌงค์** ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญปีติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีใจเกิดปีติ ย่อมมีทั้งกายทั้งจิตระงับได้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ทั้งกายทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจเกิดปีติ ระงับได้ในสมัยนั้น **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญ และความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมมีจิตตั้งมั่น ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายระงับแล้วมีความสุข ย่อมตั้งมั่น ในสมัยนั้น **สมาธิสัมโพชฌงค์** ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุนั้นย่อมเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี ในสมัยนั้น **อุเบกขาสัมโพชฌงค์**ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึง ความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติย่อมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เผลอเรอ...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็น**จิตในจิต** มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติย่อมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เผลอเรอ...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็น**ธรรมในธรรม** มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติย่อมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เผลอเรอ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด สติเป็นอันภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เผอเรอ ในสมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ในสมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เมื่อเธอค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญาอยู่ ย่อมเป็นอันปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน ในสมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ปีติปราศจากอามิสย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด **ปีติปราศจากอามิส** (อามิส คือ เครื่องล่อใจ เหยื่อล่อใจ) เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว ในสมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว

สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญ **ปีติสัมโพชฌงค์** สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีใจเกิดปีติ ย่อมมีทั้งกายทั้งจิตระงับได้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ทั้งกายทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจเกิดปีติ **ระงับได้** ในสมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญ**ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ย่อมถึง ความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมมีจิตตั้งมั่น ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายระงับแล้วมีความสุข ย่อมตั้งมั่น ในสมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญ**สมาธิสัมโพชฌงค์** สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุนั้นย่อมเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี ในสมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญ **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วอย่างนี้ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ชื่อว่า **บำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ฯ**

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้วอย่างไรทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญ**วิชชาและวิมุตติ** (ความรู้แจ้งและความหลุดพ้น) ให้บริบูรณ์ได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปลดปล่อย ย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ... ย่อม เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ... ย่อมเจริญปีติสัมโพชฌงค์ ... ย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ... ย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ... ย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปลดปล่อย ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ฯ

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล ฯ

อานาปานสติสูตร ๑๔/๒๘๗





สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ ๑๙
วัดบวรนิเวศวิหาร

การภาวนา

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ ๑๙

วัดบวรนิเวศวิหาร

จาก " วิธีสร้างบุญบารมี "

การเจริญภาวนานั้น เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นแก่นแท้และสูงกว่าฝ่ายศีลมากนัก การเจริญภาวนานั้น มี ๒ อย่าง คือ (๑) สมถภาวนา (การทำสมาธิ) และ (๒) วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา) แยกอธิบายดังนี้ คือ

(๑) สมถภาวนา (การทำสมาธิ)

สมถภาวนา ได้แก่ การทำจิตให้เป็นสมาธิ หรือเป็นฌาน ซึ่งก็คือการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแส่ส่ายไปยังอารมณ์อื่น ๆ วิธีภาวนานั้น มีมากมายหลายร้อยชนิด ซึ่งพระพุทธองค์ทรงบัญญัติแบบอย่างเอาไว้ ๔๐ ประการ เรียกกันว่า " กรรมฐาน ๔๐ " ซึ่งผู้ใดจะเลือกใช้วิธีใดก็ได้ตามแต่สมัครใจ ทั้งนี้

ย่อมสุดแล้วแต่อุปนิสัยและวาสนาบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมาแต่ในอดีตชาติ เมื่อสร้างสมอบรมมาในกรรมฐานกองใด จิตก็มักจะน้อมชอบกรรมฐานกองนั้นมากกว่ากองอื่น ๆ และการเจริญภาวนาก็ก้าวหน้าเร็วและง่าย แต่ไม่ว่าจะเลือกปฏิบัติวิธีใดก็ตาม **จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรักษาศีลให้ครบถ้วนบริบูรณ์ตามเพศของตนเสียก่อน** คือ หากเป็นฆราวาสก็จะต้องรักษาศีล ๕ เป็นอย่างน้อย หากเป็นสามเณรก็จะต้องรักษาศีล ๑๐ หากเป็น**พระก็จะต้องรักษาศีลปาฏิโมกข์ ๒๒๗ ข้อให้บริบูรณ์ ไม่ให้ขาดและด่างพร้อย จึงจะสามารถทำจิตให้เป็นฌานได้** หากศีลยังไม่มั่นคง ย่อมเจริญฌานให้เกิดขึ้นได้โดยยาก เพราะศีลย่อมเป็นบาทฐาน (เป็นกำลัง) ให้เกิดสมาธิขึ้น อานิสงส์ของสมาธินั้นมีมากกว่าการรักษาศีลอย่างเทียบกันไม่ได้ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสว่า

" แม้จะได้อุปสมบทเป็นภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ ไม่เคยขาด ไม่ด่างพร้อยมานานถึง ๑๐๐ ปี ก็ยังได้บุญกุศลน้อยกว่าผู้ที่ทำสมาธิเพียงให้จิตสงบนานเพียงชั่วไก่กระพือปีก ช้างกระดิกหู "

คำว่า " **จิตสงบ** " ในที่นี้หมายถึง จิตที่เป็นอารมณ์เดียวเพียงชั่ววูบ ที่พระท่านเรียกว่า " **ขณิกสมาธิ** " คือสมาธิเล็ก ๆ น้อย ๆ สมาธิแบบเด็ก ๆ ที่เพิ่งหัดตั้งไข่ คือหัดยืนแล้วก็ล้มลง แล้วก็ลุกขึ้นยืนใหม่ ซึ่งเป็นอารมณ์จิตที่ยังไม่ตั้งมั่น สงบวูบลงเล็กน้อยแล้วก็รักษาไว้ไม่ได้ ซึ่งยังห่างไกลต่อการที่จิตถึงขั้นเป็นอุปจารสมาธิและฌาน แม้กระนั้น ก็ยังมีอานิสงส์มากมายถึงเพียงนี้ โดยหากผู้ใดจิตทรงอารมณ์อยู่ในขั้น **ขณิกสมาธิ แล้วบังเอิญตายลงในขณะนั้น อานิสงส์นี้จะส่งผลให้ได้ไปบังเกิดในเทวโลกชั้นที่ ๑** คือชั้นจาตุมหาราชิกา หากจิตยึดไตรสรณคมน์ (มีพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันสูงสุดด้วย) ก็เป็นเทวดาชั้น ๒ คือ ดาวดึงส์

สมาธินั้น มีหลายขั้นตอน ระยะก่อนที่จะเป็นฌาน (อัปปนาสมาธิ) ก็คือ **ขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ** ซึ่งอานิสงส์ส่งให้ไปบังเกิดในเทวโลก ๖ ชั้น แต่ยังไม่ถึงชั้นพรหมโลก สมาธิในระดับอัปปนาสมาธิหรือฌานนั้น มีรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ ซึ่งล้วนแต่ส่งผลให้ไปบังเกิดในพรหมโลกรวม ๒๐ ชั้น แต่จะเป็นชั้นใดย่อมสุดแล้วแต่ความละเอียดประณีตของกำลังฌานที่ได้ (เว้นแต่

พรหมโลกชั้นสุทธาวาสคือ ชั้นที่ ๑๒ ถึง ๑๖ ซึ่งเป็นที่เกิดของพระอนาคามีบุคคลโดยเฉพาะ) **รูปฌาน ๑** ส่งผลให้บังเกิดในพรหมโลกชั้น ๑ ถึงชั้น ๓ สุดแล้วแต่ความละเอียดประณีตของกำลังฌาน ๑ ส่วนอรูปฌานที่เรียกว่า " เนวสัญญา นาสัญญายตนะ " นั้น ส่งผลให้บังเกิดในพรหมโลกชั้นสูงสุด คือชั้นที่ ๒๐ ซึ่งมีอายุยืนยาวถึง ๘๔,๐๐๐ มหากัป เรียกกันว่า นิพพานพรหม คือนานเสียจนเกือบหาเวลาเริ่มต้น และสิ้นสุดมิได้ จนเป็นที่เข้าใจกันว่าเป็นนิพพาน

การทำสมาธิเป็นการสร้างบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ ลงทุนน้อยที่สุด เพราะไม่ได้เสียเงินเสียทอง ไม่ได้เหนื่อยยากต้องแบกหามแต่อย่างใด เพียงแต่คอยเพียรระวังรักษาสติ คุ้มครองจิตมิให้แส่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่น ๆ โดยให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น การทำทานเสียอีกยังต้องเสียเงินทอง การสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาโรงธรรมยังต้องเสียทรัพย์ และบางทีก็ต้องเข้าช่วยแบกหามเหนื่อยกาย แต่ก็ได้บุญน้อยกว่าการทำสมาธิอย่างที่เทียบกันไม่ได้

อย่างไรก็ดี การเจริญสมถภาวนาหรือสมาธินั้น แม้จะได้บุญอานิสงส์มากมายมหาศาลอย่างไร ก็ยังไม่ใช่บุญกุศลที่สูงสุดยอดในพระพุทธศาสนา หากจะเปรียบกับต้นไม้ก็เป็นเพียงเนื้อไม้เท่านั้น **การเจริญวิปัสสนา (การเจริญปัญญา) จึงจะเป็นการสร้างบุญกุศลที่สูงสุดยอดในพระพุทธศาสนา** หากจะเปรียบก็เป็นแก่นไม้โดยแท้

(๒) วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา)

เมื่อจิตของผู้บำเพ็ญตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลังดีแล้ว เช่น อยู่ในระดับฌานต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นฌานในระดับใดก็ได้ **แม้แต่จะอยู่แค่เพียงอุปจารสมาธิ** จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็ย่อมมีกำลังและอยู่ในสภาพที่นุ่มนวล ควรแก่การเจริญวิปัสสนาต่อไปได้ อารมณ์ของวิปัสสนานั้น แตกต่างไปจากอารมณ์ของสมาธิ เพราะสมาธินั้น มุ่งให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแต่อารมณ์เดียว โดยแน่นิ่งอยู่เช่นนั้น ไม่นึกคิดอะไร ๆ แต่ **วิปัสสนาไม่ใช่ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวนิ่งอยู่เช่นนั้น** แต่เป็นจิตที่คิดและใคร่ครวญหาเหตุและผลในสภาวธรรมทั้งหลาย และ **สิ่งที่เป็น**

อารมณ์ของวิปัสสนานั้น มีแต่เพียงอย่างเดียวคือ " ขันธ์ ๕ " ซึ่งนิยมเรียกกันว่า " รูป-นาม " โดยรูปมี ๑ ส่วน นามนั้นมี ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ขันธ์ ๕ ดังกล่าวเป็นเพียงอุปาทานขันธ์ เพราะแท้จริงแล้วเป็นแต่เพียงสังขารธรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากการปรุงแต่ง แต่เพราะอวิชชา คือความไม่รู้เท่าสภาวธรรม จึงทำให้เกิดความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทานว่าเป็นตัวตนและของตน การเจริญวิปัสสนา ก็โดยมีจิตพิจารณาจนรู้แจ้งเห็นจริงว่า อันสภาวธรรมทั้งหลาย อันได้แก่ขันธ์ ๕ นั้น ล้วนแต่มีอาการเป็นพระไตรลักษณ์ คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดย

(๑) **อนิจจัง** คือความไม่เที่ยง คือสรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ สมบัติ เพชร หิน ดิน ทราย และรูปกายของเรา ล้วนแต่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อมีเกิดขึ้นแล้วก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น ไม่อาจจะให้ตั้งมั่นทรงอยู่ในสภาพเดิมได้ เช่น คนและสัตว์ เมื่อมีการเกิดขึ้นแล้ว ก็มีการเจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาว และเฒ่าแก่ จนตายไปในที่สุด ไม่มีเว้นไปได้ทุกผู้คน แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมา

สัมพุทธเจ้า พระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย พรหมและเทวดา ฯลฯ สรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ที่เรียกว่า อุปาทานขันธ์ ๕ เช่น รูปกาย ล้วนแต่เป็นแร่ธาตุต่าง ๆ มาประชุมรวมกันเป็นหน่วยเล็ก ๆ ของชีวิตขึ้นก่อน ซึ่งเล็กจนตาเปล่ามองไม่เห็น เรียกกันว่า " เซลล์ " แล้วบรรดาเซลล์เหล่านั้นก็มาประชุมรวมกันเป็นรูปร่างของคนและสัตว์ขึ้น ซึ่งหน่วยชีวิตเล็ก ๆ เหล่านั้น ก็มีการเจริญเติบโตและแตกสลายไป แล้วเกิดของใหม่ขึ้นแทนที่อยู่ตลอดเวลา ล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

(๒) **ทุกขัง** ได้แก่ " สภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ " ทุกขัง ในที่นี้มิได้หมายความแต่เพียงว่า เป็นความทุกข์กายทุกข์ใจเท่านั้น แต่การทุกข์กายทุกข์ใจก็เป็นลักษณะส่วนหนึ่งของทุกขังในที่นี้ สรรพสิ่งทั้งหลายอันเป็นสังขารธรรมเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่อาจที่จะทนตั้งมั่นอยู่ในสภาพนั้น ๆ ได้ตลอดไป ไม่อาจจะทรงตัวและต้องเปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น เมื่อได้เกิดมาเป็นเด็กจะให้ทรงสภาพเป็นเด็ก ๆ เช่นนั้นตลอดไปหาได้ไม่ จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นหนุ่มและสาว แล้วก็เฒ่าแก่ จนในที่สุดก็ต้องตายไป แม้แต่ขันธ์ที่เป็นนามธรรม อันได้แก่ เวทนา สัญญา

สังขาร และวิญญาณ ก็ไม่มีสภาพทรงตัวเช่นเดียวกัน เช่น ขันธ์ที่เรียกว่า เวทนา อันได้แก่ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ และความไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งเมื่อมีเกิดเป็นอารมณ์ดังกล่าวอย่างใดขึ้นแล้ว จะให้คงทรงอารมณ์เช่นนั้นให้ตลอดไปย่อมไม่ได้ นานไปอารมณ์เช่นนั้นหรือเวทนาเช่นนั้นก็ค่อย ๆ จางไป แล้วเกิดอารมณ์ใหม่ชนิดอื่นขึ้นมาแทน

(๓) **อนัตตา** ได้แก่ " ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สิ่งของ " โดยสรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ไม่ว่าจะเป็น " รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ " ล้วนแต่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เช่น รูปขันธ์ย่อมประกอบขึ้นด้วยแร่ธาตุต่าง ๆ มาประชุมรวมกันเป็นกลุ่มก้อนเป็นหน่วยชีวิตเล็ก ๆ ขึ้นก่อน เรียกในทางวิทยาศาสตร์ว่า " เซลล์ " แล้วเซลล์เหล่านั้นก็ประชุมรวมกันเป็นรูปใหญ่ขึ้น จนเป็นรูปกายของคนและสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งพระท่านรวมเรียกหยาบ ๆ ว่า เป็นธาตุ ๔ มาประชุมรวมกัน โดยส่วนที่เป็นของแข็งมีความหนักแน่น เช่น เนื้อ กระดูก ฯลฯ เรียกว่า ธาตุดิน ส่วนที่เป็นของเหลว เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำดี น้ำปัสสาวะ น้ำไขข้อ น้ำมูก ฯลฯ

รวมเรียกว่า ธาตุน้ำ ส่วนสิ่งที่ให้พลังงานและอุณหภูมิในร่างกาย เช่น ความร้อน ความเย็น เรียกว่า ธาตุไฟ ส่วนธรรมชาติที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว ความตั้งมั่น ความเคร่ง ความตึง และบรรดาสิ่งเคลื่อนไหวไปมาในร่างกาย เรียกว่า ธาตุลม (โดยธาตุ ๔ ดังกล่าวนี้ มิได้มีความหมายอย่างเดียวกับคำว่า " ธาตุ " อันหมายถึง แร่ธาตุในทางวิทยาศาสตร์) ธาตุ ๔ หยาบ ๆ เหล่านี้ได้มาประชุมรวมกันเป็นรูปกายของคน สัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อนานไปก็ย่อมเปลี่ยนแปลงแล้วแตกสลายกลับคืนไปสู่สภาพเดิม โดยส่วนที่เป็นดินก็กลับไปสู่ดิน ส่วนที่เป็นน้ำก็กลับไปสู่น้ำ ส่วนที่เป็นไฟก็กลับไปสู่ไฟ ส่วนที่เป็นลมก็กลับไปสู่ความเป็นลม ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของคนและสัตว์ที่ไหนแต่อย่างใด จึงไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่นรูปกายนี้ว่าเป็นตัวเราของเราให้เป็นที่พึ่งอันถาวรได้

สมาธิย่อมมีกรรมฐาน ๔๐ เป็นอารมณ์ ซึ่งผู้บำเพ็ญอาจจะใช้กรรมฐานบทใดบทหนึ่งตามแต่ที่ถูกแก่จริตนิสัยของตนก็ย่อมได้ ส่วน**วิปัสสนานั้น มีแต่เพียงอย่างเดียว คือมี ขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์** เรียกสั้น ๆ ว่า มีแต่รูปกับนามเท่านั้น ขันธ์ ๕ นั้น

ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวธรรมหรือสังขารธรรมเกิดขึ้นเนื่องจากการปรุงแต่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเช่นนั้นไม่ได้ และไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแต่อย่างใด **อารมณ์ของวิปัสสนานั้น เป็นอารมณ์จิตที่ใคร่ครวญหาเหตุและผลในสังขารธรรมทั้งหลาย จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าเป็นพระไตรลักษณ์ คือเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา** และเมื่อใดที่จิตยอมรับสภาพความเป็นจริงว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาจริง เรียกว่า จิตตก กระแสธรรมตัดกิเลสได้ ปัญญาที่จะเห็นสภาพความเป็นจริงดังกล่าว ไม่ใช่แต่เพียงปัญญาที่นึกคิดและคาดหมายเอาเท่านั้น แต่ย่อมมีตาวิเศษหรือตาใน ที่พระท่านเรียกว่า " **ญาณทัสสนะ** " เห็นเป็นเช่นนั้นจริง ๆ ซึ่งจิตที่ได้ผ่านการอบรมสมาธิมาจนมีกำลังดีแล้ว ย่อมมีพลังให้เกิดญาณทัสสะหรือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงดังกล่าวได้ เรียกกันว่า " สมาธิอบรมปัญญา " คือสมาธิทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น และเมื่อวิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ย่อมถ่ายถอนกิเลสให้เบาบางลง จิตก็ย่อมจะเบาและใสสะอาดบางจากกิเลสทั้งหลายไปตามลำดับ สมาธิจิตก็จะยิ่งก้าวหน้าและตั้งมั่นมากยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก เรียกว่า " ปัญญาอบรมสมาธิ " ฉะนั้น ทั้งสมาธิและวิปัสสนาจึงเป็นทั้งเหตุและผลของกันและกันและอุปการะซึ่ง

กันและกัน จะมี**วิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นโดยขาดกำลังสมาธิสนับสนุนมิได้เลย อย่างน้อยที่สุดก็จะต้องใช้กำลังของขณิกสมาธิเป็นบาทฐาน**ในระยะแรกเริ่ม สมาธิจึงเปรียบเหมือนกับหินลับมีด ส่วนวิปัสสนานั้นเหมือนกับมีดที่ได้ลับกับหินคมดีแล้ว ย่อมมีอำนาจถากถางตัดฟันบรรดากิเลสทั้งหลายให้ขาดและพังลงได้ อันสังขารธรรมทั้งหลายนั้นล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวเราของเราแต่อย่างใด ทุกสรรพสิ่งล้วนแล้วแต่เป็นแค่ดิน น้ำ ลม และไฟ มาประชุมรวมกันชั่วคราวตามเหตุตามปัจจัย**เท่านั้น ในเมื่อจิตได้เห็นความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว จิตก็จะละคลายจากอุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น** โดยคลายกำหนัดในลาภ ยศ สรรเสริญ สุขทั้งหลาย ความโลภ ความโกรธ และความหลงก็เบาบางลงไปตามลำดับปัญญาญาณจนหมดสิ้นจากกิเลสทั้งมวล บรรลุซึ่งพระอรหัตผล

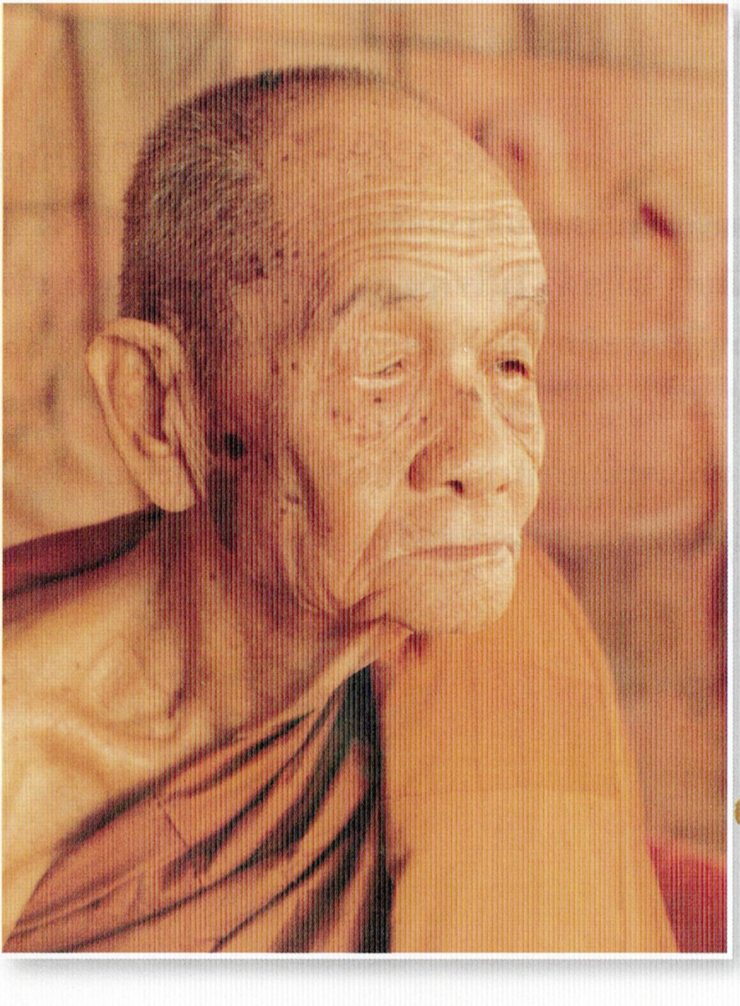
ฉะนั้น **การที่จะเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพยายามทำสมาธิให้ได้เสียก่อน หากทำสมาธิยังไม่ได้ ก็ไม่มีทางที่จะเกิดวิปัสสนาปัญญาขึ้น** สมาธิ จึงเป็นเพียงบันไดขั้นต้นที่จะก้าวไปสู่การเจริญวิปัสสนาปัญญาเท่านั้น ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

" ผู้ใดแม้จะทำสมาธิจนจิตเป็นฌานได้นานถึง ๑๐๐ ปี และไม่เสื่อม ก็ยังได้บุญน้อยกว่าผู้ที่มองเห็นความเป็นจริงที่ว่า สรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้จะเห็นเพียงชั่วขณะจิตเดียวก็ตาม " ดังนี้

จะเห็นได้ว่า วิปัสสนาภาวนานั้น เป็นสุดยอดของการสร้างบุญบารมีโดยแท้จริง และการกระทำก็ไม่เหนื่อยยากลำบาก ไม่ต้องแบกหาม ไม่ต้องลงทุนหรือเสียทรัพย์แต่อย่างใด แต่ก็ได้กำไรมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบการให้ทานเหมือนกับกรวดและทรายก็เปรียบวิปัสสนาได้กับเพชรน้ำเอก ซึ่งทานย่อมไม่มีทางที่จะเทียบศีล ศีลก็ไม่มีทางที่จะเทียบกับสมาธิ และสมาธิก็ไม่มีทางที่จะเทียบกับวิปัสสนา แต่ตราบใดที่เราท่านทั้งหลายยังไม่ถึงฝั่งพระนิพพาน ก็ต้องเก็บเล็กผสมน้อย โดยทำทุก ๆ ทางเพื่อความไม่ประมาท **โดยทำทั้งทาน ศีล และภาวนา สุดแต่โอกาสจะอำนวยให้** จะถือว่าการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นลงทุนน้อยที่สุดแต่ได้กำไรมากที่สุด ก็เลยทำแต่วิปัสสนาอย่างเดียว โดยไม่ยอมลงทุนทำบุญให้ทานใด ๆ ไว้เลย ก็เลยมีแต่ปัญญาอย่างเดียวไม่มี

จะกินจะใช้ ก็เห็นจะเจริญวิปัสสนาให้ถึงฝั่งพระนิพพานไปไม่ได้เหมือนกัน

อนึ่ง พระพุทธองค์ได้ตรัสเอาไว้ว่า " **ผู้ใดมีปัญญาพิจารณาจนจิตเห็นความจริงว่า ร่างกายนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน คน สัตว์ แม้จะนานเพียงชั่วช้างยกหูขึ้นกระดิก ก็ยังดีเสียกว่าผู้ที่มีอายุยืนนานถึง ๑๐๐ ปี** แต่ไม่มีปัญญาเห็นความเป็นจริงดังกล่าว " กล่าวคือ แม้ว่าอายุของผู้นั้นจะยืนยาวมานานเพียงใด ก็ย่อมโมฆะเสียเปล่าไปชาติหนึ่ง จัดว่าเป็น " **โมฆบุรุษ** " คือ บุรุษที่สูญเปล่า



พระราชวุฒาจารย์
(ดูลย์ อตุโล)
วัดบูรพาราม อ.เมือง จ.สุรินทร์

การเจริญภาวนา
หลวงปู่ ดูลย์ อตุโล

" เริ่มต้นอิริยาบถที่สบาย ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก **ทำความรู้ตัวเต็มที่** และ **รู้อยู่กับที่** โดยไม่ต้องรู้อะไร คือ รู้ตัวอย่างเดียว รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อย ๆ ให้ **" รู้อยู่เฉย ๆ "** ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่าบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อยล่องลอยตามยถากรรม "

" เมื่อรักษาได้สักครู่ จิตจะคิดแส่ไปในอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแล่นไปคิดไปในอารมณ์นั้น ๆ จนอิ่มแล้ว ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้วให้พิจารณาเปรียบเทียบภาวะของตนเอง ระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่ และระหว่างที่จิตคิดไปในอารมณ์ ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ จากนั้นค่อย ๆ รักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลังเผลอรักษาไม่ดีพอ จิตก็จะแล่นไปเสวยอารมณ์ข้างนอกอีก จนอิ่มแล้ว ก็จะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณา และรักษาจิตต่อไป "

" ด้วยอุบายอย่างนี้ ไม่นานนัก ก็จะสามารถควบคุมจิตได้ และบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน " พฤติแห่งจิต " โดยไม่ต้องไปปรึกษาหารือใคร "

" **ข้อห้าม ในเวลาจิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำ (วิธีนี้) เพราะไม่มีประโยชน์ และยังทำให้บั่นทอนพลังความเพียร ไม่มีกำลังใจในการเจริญจิตครั้งต่อ ๆ ไป** ในกรณีที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ ให้ลองนึกคำว่า " **พุทโธ** " หรือ **คำอะไรก็ได้** ที่ไม่เป็นเหตุเย้ายวน หรือเป็นเหตุขัดเคืองใจ นึกไปเรื่อย ๆ แล้วสังเกตดูว่า คำที่นึกนั้น **ชัดที่สุดที่ตรงไหน ที่ตรงนั้นแหละคือฐานแห่งจิต** .... ในการนึก พุทโธ การเพ่งเล็งสอดส่อง ถึงความชัดเจน และความไม่ขาดสายของพุทโธ จะต้องเป็นไปด้วยความไม่ลดละ... เมื่อจิตค่อย ๆ หยั่งลงสู่ความสงบทีละน้อย ๆ อาการที่จิตแล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก ก็ค่อย ๆ ลดความรุนแรงลง ถึงไปก็ไปประเดี๋ยวประด๋าว ก็รู้สึกตัวได้เร็ว ถึงตอนนี้คำบริกรรมพุทโธ ก็จะขาดไปเอง เพราะคำบริกรรมนั้นเป็นอารมณ์หยาบ เมื่อจิตล่วงพ้นอารมณ์หยาบ และคำบริกรรมขาดไปแล้ว ไม่ต้องย้อนถอยมาบริกรรมอีก **เพียงรักษาจิตไว้ในฐานที่กำหนดเดิมไปเรื่อย ๆ** และสังเกตดูความรู้สึกและ

“ **พฤติแห่งจิต** ” ที่ฐานนั้น ๆ บริกรรมเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า **ใครเป็นผู้บริกรรมพุทโธ** ”

“ **เมื่ออารมณ์สงบแล้ว** ให้สติจดจ่ออยู่ที่ฐานเดิมเช่นนั้น เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ก็ให้ละอารมณ์นั้นทิ้งไป มาดูที่จิตต่อไปอีก ไม่ต้องกังวลใจ พยายามประคับประคองรักษาให้จิตอยู่ในฐานที่ตั้งเสมอ ๆ สติคอยกำหนดควบคุมอยู่อย่างเงียบ ๆ (รู้อยู่) ไม่ต้องวิจารณ์กิริยาจิตใด ๆ ที่เกิดขึ้น เพียงกำหนดรู้แล้วละไปเท่านั้น เป็นไปเช่นนี้เรื่อย ๆ ”....

จิตที่ส่งออกนอก	**เป็นสมุทัย**
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก	**เป็นทุกข์**
จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง	**เป็นมรรค**
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต	**เป็นนิโรธ**



พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(เทสก์ เทสรังสี)
วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

ฝึกสมาธิโดยการบริกรรมพุทโธ

พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์

(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

" เมื่อปลูกศรัทธาให้เกิดมีในจิตใจของตนดังกล่าวมาแล้ว จึงเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนิชำนาญกัมมัฏฐานนั้น ๆ "

ถ้าท่านชำนาญฝ่ายบริกรรม **สัมมาอะระหัง** ท่านก็สอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ให้กำหนดเป็นดวงแก้วใส ๆ อยู่เหนือสะดือขึ้นไปประมาณ ๒ นิ้วมือ แล้วเอาจิตไปตั้งไว้ตรงนั้นภาวนาไปเรื่อย ๆ อย่าให้จิตหนีไปจากดวงแก้ว หมายความว่าเอาดวงแก้วเป็นที่ตั้งของจิตก็แล้วกัน

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในการภาวนา **ยุบหนอ พองหนอ** ท่านก็จะสอนให้ภาวนา ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ให้กำหนดจิต เอาไปไว้ที่อิริยาบถ ก้าวย่างเท้าขึ้นว่า ยกหนอ เมื่อเหยียบลงก็ว่า เหยียบหนอ เพื่อพิจารณาให้เห็นความเกิดและความดับ ทุกอิริยาบถอย่างนี้เรื่อยไปเป็นอารมณ์

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญด้านอิทธิฤทธิ์ ท่านก็สอนให้ภาวนาว่า **นะ มะ พะ ทะ** ให้เอาจิตเป็นอารมณ์อันหนึ่ง แล้วจิตจะพาไปเห็น เทพ นรก อินทร์ พรหม ต่าง ๆ นานาหลายอย่าง เพลินอยู่กับอารมณ์นั้น

เมื่อเข้าไปหาอาจารย์ที่ชำนาญในด้าน **อานาปานสติ** ท่านก็จะสอนให้กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ เข้า-ออก อย่างเดียวเป็นอารมณ์

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ท่านชำนาญในด้านภาวนา **พุทโธ** ท่านก็จะสอนให้บริกรรมว่า พุทโธ พุทโธ แล้วให้เอาจิตไปตั้งมั่นอยู่ในคำบริกรรมนั้นจนชำนาญเต็มที่แล้ว ก็สอนให้พิจารณาถึง **พุทโธ** กับ ผู้ว่า **พุทโธ** เมื่อพิจารณาให้เห็นเป็นคนละอันกันแล้ว พึงจับเอา ผู้ว่าพุทโธ นั้น ส่วนพุทโธจะหายไป จะเหลือแต่ผู้ว่าพุทโธ อย่างเดียว แล้วให้ยึดเอา ผู้ว่าพุทโธ นั้นเป็นหลักต่อไป

เมื่อเข้าถึงสมาธิแล้ว บางทีก็รู้ตัวอยู่ว่า จิตของเราเข้าถึงสมาธิเป็นหนึ่งแล้ว บางทีก็ไม่รู้หายเงียบไปเลย ไม่รู้ว่าเวลานี้

นั่งนานสักเท่าไร กว่าจะออกสมาธิก็เป็นเวลาตั้งหลายชั่วโมง เพราะฉะนั้น การนั่งสมาธิจึงไม่ต้องกำหนดเวลา ให้ปล่อยตามเรื่องของมันเอง

ก่อนจะฝึกสมาธิพึงทำความเข้าใจก่อนว่า **จิตกับใจไม่ใช่อันเดียวกัน จิตเป็นผู้นึกคิด นึกปรุงแต่ง**สัญญา อารมณ์สรรพสิ่งทั้งปวง **ใจเป็นผู้อยู่นิ่งเฉย ๆ เพียงแต่รู้ว่านิ่งอยู่เฉย ๆ** ไม่มีคิดปรุงแต่งอะไรเลย เปรียบเหมือนกับแม่น้ำกับคลื่นของแม่น้ำ เมื่อคลื่นสงบแล้วจะยังเหลือแต่แม่น้ำอันใสแจ๋วอยู่อย่างเดียว

...**เราบริกรรม พุทโธ ๆ ๆ ก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาเป็นหนึ่ง** ธรรมดาจิตมันฟุ้งซ่านอยู่แล้ว เมื่อบริกรรม พุทโธ ๆ ไปนาน ๆ เข้า จิตก็จะผ่อนคลายความฟุ้งซ่าน แล้วจะค่อยรวมเข้ามาหา พุทโธ จิตจะตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียวกับ พุทโธ จนเห็นจิตว่า พุทโธ อันใด จิตก็อันนั้นอยู่ตลอดทุกเมื่อ ไม่ว่ายืนเดินนั่งนอนอิริยาบถใด ๆ ก็เห็นจิตใสแจ๋วอยู่กับพุทโธนั้น

เมื่อได้ถึงขนาดนั้นแล้ว **ขอให้ประคองจิตนั้นไว้ในอารมณ์นั้น ๆ นานแสนนานเท่าที่จะนานได้** อย่าเพิ่งอยากเห็นนั้นเห็นนี้ หรืออยากเป็นนั้นเป็นนี้ก่อนเลย เพราะความอยากเป็นอุปสรรคแห่งจิตที่เป็นสมาธิอย่างร้ายแรง เมื่อความอยากเกิดขึ้นสมาธิก็จะเสื่อมทันที สมาธิเสื่อมเพราะหลักสมาธิคือพุทโธไม่มั่นคงคราวนั้นแหละคว้าหาหลักอะไรก็ไม่ได้ เกิดความเดือดร้อนใหญ่คิดถึงแต่อารมณ์ที่เราเคยได้รับจากสมาธิ ความสงบสุขเมื่อก่อนจิตก็ยิ่งฟุ้งซ่านใหญ่

ฝึกหัดทำสมาธิภาวนา จงทำเหมือนชาวนาเขาทำนา เขาไม่รีบร้อน เขาหว่านกล้า ไถคราด ปักดำโดยลำดับ ไม่ข้ามขั้นตอนแล้วรอให้ต้นข้าวแก่ ถึงอย่างนั้นเขาก็ยังไม่เห็นเมล็ด ไม่เห็นรวงข้าวเลย แต่เขาก็มีความเชื่อมั่นว่า จะมีเมล็ดรวงข้าววันหนึ่งแน่ ๆ เมื่อต้นข้าวแก่แล้วออกรวงออกมา จึงเชื่อแน่ว่าได้รับผลแน่แล้วเขาไม่ไปชักดึงต้นข้าวให้ออกรวงตามชอบใจ ผู้กระทำเช่นนั้นย่อมไร้ผลโดยแท้

การฝึกหัดสมาธิก็เช่นเดียวกัน จะรีบร้อนข้ามขั้นตอนย่อมไม่ได้ ต้องตั้งจิตให้เลื่อมใสศรัทธาแน่วแน่ว่าอันนี้ละ เป็นคำบริกรรมที่จะทำให้จิตของเราเป็นสมาธิได้แท้จริง **แล้วอย่าไปลังเลสงสัยว่า คำบริกรรมนี้จะถูกกับจริตนิสัยของเราหรือไม่หนอ** คำบริกรรมอันนั้น คนนั้นทำแล้วมันเป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้ เราทำแล้วจิตไม่ตั้งมั่น อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ถ้าจิตตั้งมั่นแน่วแน่ในคำบริกรรมที่ตนภาวนาอยู่นั้นแล้วเป็นใช้ได้ทั้งสิ้น เพราะภาวนาก็เพื่อต้องการทำให้จิตแน่วแน่เท่านั้น ส่วนนอกนั้นเป็นไปตามบุญวาสนาของแต่ละบุคคล

พระธรรมเทศนา แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง
อ. ศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๘

http://www.hinmarkpeng.org/dhamma01.html



พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร
วัดป่าอุดมสมพร
อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร

การเจริญภาวนา
พระอาจารย์ ฝั้น อาจาโร

" นั่งให้สบาย เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง วางท่าสง่าผ่าเผย ยิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อกายของเราสบายแล้ว ระลึกถึงที่พึ่งของเรา คือ คุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก ที่กราบที่ไหว้สักการบูชา ให้ระลึกว่า พระพุทธเจ้าอยู่ในใจ พระธรรมอยู่ในใจ พระสงฆ์อยู่ในใจ เชื่อมั่นอย่างนั้น แล้วนึกคำบริกรรมว่า " **พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ** " สามหน แล้วให้รวมเป็น " **พุทโธ** " อย่างเดียว หลับตา งับปากเสีย แล้วระลึกเอาในใจของเรา " **พุทโธ** " คือความรู้อยู่ตรงไหน แล้วตั้งสติไว้ตรงนั้น ตาก็เพ่งดูที่ตรงนั้น หูก็ไปฟังที่ตรงนั้น .....ดูที่จิตของเราอย่างนี้แหละ ...

เมื่อจิตของเราเป็นสมาธิแล้ว มันมีความอ่อน นิ่มนวลในจิตในใจ ยิ้มในใจ อิ่มอกอิ่มใจ ใจไม่วุ่นวาย ใจว่านอนสอนง่าย นั่นมันเป็นยังงั้น มีความอ่อนละมุนละไม ไม่ใช่อ่อนแอ เบายิ่งกว่า

สำลี ยิ่งกว่าหมด อิ่มอกอิ่มใจ เกิดปีติขึ้น อิ่มยิ่งกว่าหลับกว่านอน อิ่มยิ่งกว่ารับประทานอาหาร มันเป็นยังงี้.... จากนั้น ..... **ท่านให้น้อมมาดู ดูความเกิด** อะไรมันเกิดเล่า ตัวเรานี้เป็นผู้เกิด ถ้าเราเห็นตัวเราว่า เป็นตัวทุกข์ มันก็ละเอง ... ที่นี้เราก็**น้อมเข้ามาพิจารณาถึงความตาย** เมื่อเห็นความตายแล้ว ยิ่งเบื่อหน่าย หมดความกำหนัดยินดีในความโลภ ความโกรธ ความหลง

ถ้ามันเห็นอย่างนี้แล้ว มันไม่ได้อะไรสักอย่าง ไม่เป็นแก่นเป็นสาร ไม่มีสาระ มันก็เลยละหมด ... นี้หละ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงว่า ให้ฟังธรรม น้อมเข้ามาพิจารณาในตัวของเรา ให้พึงรู้พึงเห็น ที่พระพุทธเจ้าสอน......”

สมาธิ พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร ประกายธรรม ธรรมสภา ๒๕๔๐

สัพปาปัสสะ อะกะระณัง กุสะลัสสุปะสัมปะทา
สะจิตตะ ปะริโยทะปะนัง เอตัง พุทธานะสาสะนัง

การไม่ทำบาปทั้งปวง
การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตให้ผ่องใส
นี้เป็นคำสอนของพระพุทธศาสนา





พระราชสังวรญาณ
(พุธ ฐานิโย)
วัดป่าสาลวัน อ.เมือง จ.นครราชสีมา

การภาวนา พุทโธ

หลวงพ่อ พุธ ฐานิโย

" ขอให้ท่านทั้งหลาย จงทำความเข้าใจว่า **พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ** แล้วจงกำหนดใจ ลงในระหว่างกลาง ๆ คือ กลางระหว่างความยินดี ระหว่างความยินร้าย ทำใจให้เป็นกลาง นึกในใจว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ แล้วกำหนดลงที่จิต นึก **พุทโธ พุทโธ** อยู่อย่างนั้น นึก พุทโธ เฉย ๆ นึกด้วยความเบาใจ อย่าไปกด อย่าไปข่ม ประสาทส่วนใดส่วนหนึ่ง หรืออย่าไปบังคับให้เกิดความสงบ

หน้าที่เพียงนึก พุทโธ พุทโธ พุทโธ เฉย ๆ **อย่าไปนึกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจะสว่าง เมื่อไรจะรู้ เมื่อไรจะเห็น เมื่อไรจะเกิดอะไรขึ้นมา อย่าไปคิดทั้งนั้น หน้าที่เพียงแต่นึกพุทโธ พุทโธ อย่างเดียว** จิตจะสงบก็ตาม ไม่สงบก็ตาม ไม่ต้องไปกังวล เอาแต่ว่าเรานึก พุทโธ ให้มากที่สุด นึกจนกระทั่ง พุทโธกับจิตของเรานี้เหนียวแน่น ไม่พรากจากกัน จนกระทั่งความตั้งใจ

นึก พุทโธ ของเราขาดหายไป แล้วจิตของเรา นึก พุทโธ เอง โดยที่ไม่ตั้งใจ แล้วก็นึกอยู่อย่างนั้น **เมื่อจิตนิ่งเฉย ๆ ให้กำหนดรู้ลงที่จิตนิ่งเฉย ๆ** ในช่วงนี้อะไรจะเกิดขึ้นก็ตามให้กำหนดรู้ลงที่จิตที่นิ่งอยู่เฉย ๆ...."

" **การพิจารณาอะไรก็ดี การบริกรรม ภาวนาก็ดี สิ่งที่เราต้องการผลงานนั้น คือ สติ ตัวเดียวเท่านั้น** "

" เราจะบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือนึกอย่างใดอย่างหนึ่ง เฉพาะเมื่อเวลาที่เราปฏิบัติโดยตรง โดยไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใด **แต่เมื่อเวลาทำงาน เราก็เอาสติไปอยู่กับงาน เวลาเราพูดเอาสติไปอยู่กับการพูด เวลาคิดก็เอาสติไปอยู่กับการคิด** " ... ขอเตือนไว้อย่างว่า นักขับรถทั้งหลาย **เมื่อท่านจับพวงมาลัย สตาร์ทเครื่องยนต์แล้วท่านอย่าไปภาวนา พุทโธ** ให้ทำสติอยู่กับการขับรถ ถ้าไปภาวนาแล้ว พุทโธกับการขับรถมันไม่สัมพันธ์กัน .. ....

สมาธิภาวนา พระราชสังวรญาณ หลวงพ่อ พุธ ฐานิโย ธรรมสภา

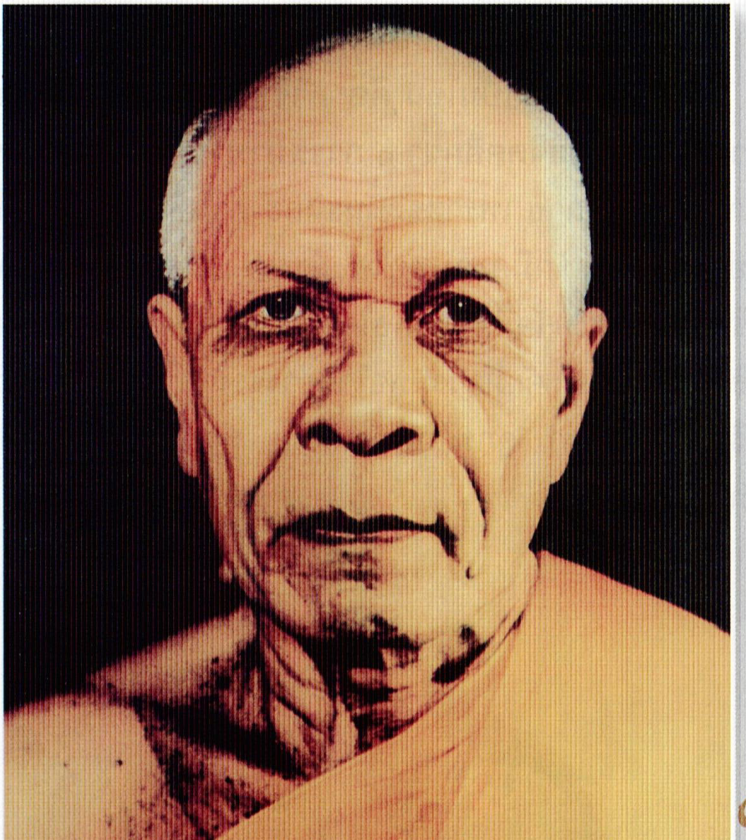
พุทธพจน์

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย **กิจของสมณะ** ที่สมณะควรทำ ๓ อย่างนี้ ๓ อย่างเป็นไฉน **คือ การสมาทานอธิศีลสิกขา ๑ การสมาทานอธิจิตตสิกขา ๑ การสมาทานอธิปัญญาสิกขา ๑** ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้นแหละ ท่านทั้งหลาย พึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักมีความพอใจอย่างแรงกล้า ในการสมาทานอธิศีลสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างแรงกล้า ในการสมาทานอธิจิตตสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างแรงกล้า ในการสมาทานอธิปัญญาสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายพึงศึกษาเช่นนี้แล ฯ "

พระไตรปิฎก ๒๐/๕๒๑



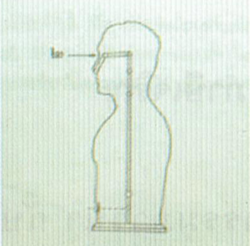
(อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ศึกษาเพิ่มเติมในหมวดคำศัพท์)



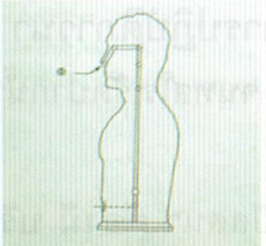
พระมงคลเทพมุนี
(สด จนฺทสโร)
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

การปฏิบัติภาวนา
หลวงพ่อ สด จนฺทสโร วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

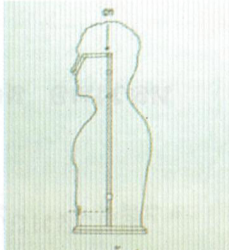
" วิธีทำสมถวิปัสสนา **ต้องมี บริกรรมภาวนา กับ บริกรรมนิมิตเป็นคู่กัน** บริกรรมนิมิตให้กำหนดเครื่องหมายเข้า ดวงใสเหมือนกับเพชรลูกที่ได้เจียรนัยแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้า ปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าที่ปากช่องจมูกขวา อย่าให้ล้ำให้เหลื่อม ใจของเราที่ยึดไปยึดมา แวบไปแวบมาให้เข้าไปอยู่เสียในบริกรรมนิมิต ปากช่องจมูก หญิงซ้ายชายขวา ข้างนอกดวงโตเท่าแก้วตา ข้างในดวงโตเท่าเมล็ดพุทธรักษา ใสขาวเหมือนกระจก ส่องเงาหน้า **หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ชายกำหนดเข้าปากช่องจมูกขวา** แล้วให้บริกรรมภาวนา ประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ ว่า " **สัมมาอะระหัง** " ตรึกนึกถึงดวงที่ใสที ใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส " สัมมาอะระหัง " ตรึกนึกถึงดวงที่ใสที ใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส " สัมมาอะระหัง " ตรึกนึกถึงดวงที่ใสที ใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส นิ่งอยู่ที่นั่น นี่ **ฐานที่ ๑**



๒. เพลาตา



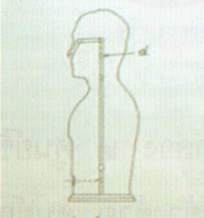
๑. ปากช่องจมูก

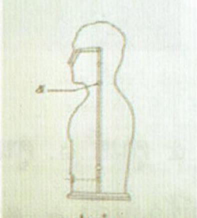


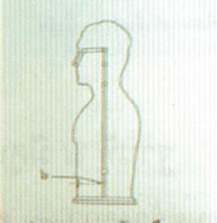
๓. กลางกั๊กศีรษะ

ฐานที่ ๒ เลื่อนไปที่เพลาตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตาที่มูลตาออก ตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน แล้วให้บริกรรมเครื่องหมายที่เพลาตานั้น ว่า " สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง " ๓ ครั้งแบบเดียวกัน แล้วเลื่อนเครื่องหมาย ตรงลำดับเพลาตา เข้าไปที่ **กลางกั๊กศีรษะข้างใน** ไม่ให้ค่อนซ้ายขวาหน้าหลังล่างบน กลางกั๊กพอดี ที่นี่เรียกว่า **ฐานที่ ๓** แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลางกั๊กศีรษะข้างในว่า " สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง " ๓ ครั้ง ตรงนี้มีลัทธิพิธี ต้องกลับตาเข้าไปข้างหลัง ให้ตาค้างเหมือนคนจะชักตาย เราหลับตาอยู่ช้อนตาขึ้นข้างบน เหลือบขึ้นข้างบนเหลือบไปเหลือบไป จนค้างแน่น ให้ความเห็นกลับเข้าไปข้างหลัง แล้วค่อย ๆ ให้เห็นกลับเข้าข้างใน พอตาเห็นกลับเข้าไปข้างในก็ให้เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๓ นี้ไป **ฐานที่ ๔ ที่ปากช่องเพดาน**

ที่รับประทานอาหารสำลัก อย่าให้ล้ำให้เหลื่อมพอดีแล้ว บริกรรมประคองเครื่องหมายในฐานที่ ๔ นั้นว่า “ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ” ๓ ครั้ง

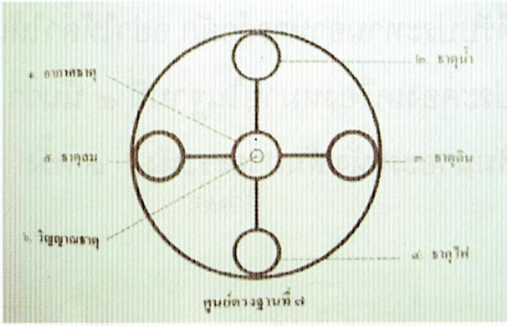

๔. ปากช่องเพดาน


๕. ปากช่องคอ


๖. กลางกายระดับสะดือ

เหมือนกลางกั๊ก ปากถ้วยแก้ว ตั้งไว้ **ปากช่องคอ (ฐานที่ ๕)**บริกรรมเครื่องหมายที่ปากช่องคอนั้นว่า “ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ” ๓ ครั้ง แล้วเลื่อนเครื่องหมายไป **ฐานที่ ๖ กลางตัวสุดลมหายใจเข้าออก** สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกั๊กข้างใน ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ที่ใจหยุดอยู่นั่นทีเดียว ตั้งตรงนั้น เอาใจของเราจรดเข้าที่ดวงใสนั้น แล้วบริกรรมภาวนา ว่า “ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ” ๓ ครั้ง แล้วถอยหลังจากฐานที่ ๖ มาที่ **เหนือกลางลำตัวขึ้นมา ๒ นิ้ว** ฐานนั้นเรียกว่า **ฐานที่ ๗**

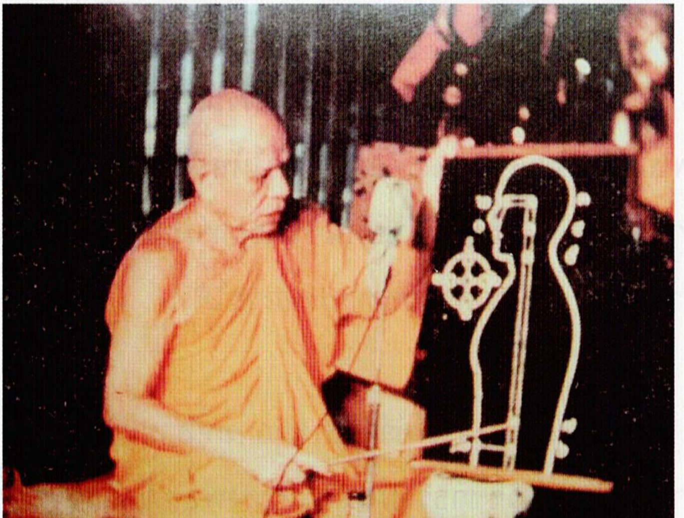




ฐานที่ ๗ มีศูนย์ ๕ ศูนย์ ๑. ศูนย์กลาง ๒. ศูนย์ข้างหน้า ๓. ศูนย์ข้างขวา ๔. ศูนย์ข้างหลัง ๕. ศูนย์ข้างซ้าย ศูนย์กลางคืออากาศธาตุ ศูนย์ข้างหน้า ธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาธาตุดิน ศูนย์ข้างหลังธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายธาตุลม เครื่องหมายใสสะอาดตรงช่องอากาศกลางนั้น เรียกว่า ศูนย์ ...

... **เราต้องทำใจของเราให้นิ่งทำใจให้หยุดอยู่ตรงกลางศูนย์นั้น กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ** ซ้ายขวาหน้าหลังล่างบน นอกใน ไม่ไป เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ นิ่งแน่นหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เห็นดวงใสแจ่มบังเกิด เท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ หยุดนิ่งอยู่กลางดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นั้น พอหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้น เกิดขึ้นมาอีกดวงหนึ่ง เป็นดวงศีล.....

....**พอใจของเราหยุดดีแล้ว ก็เลิกบริกรรมภาวนาได้ ให้เอาใจของเรา จรดเพ่งเฉยอยู่ที่ดวงใสนั้น** วางอารมณ์ให้เฉยให้หยุดเท่านั้น อย่าไปนึกถึงความมืดความสว่าง หยุดนั่นแหละเป็นตัวสำเร็จ.......ถ้าไม่หยุดจะถึงธรรมกายไม่ได้ ถ้าทำใจให้หยุดได้ ก็เข้าถึงธรรมกายได้ “



หมายเหตุ (จากผู้เขียน)

ข้อความทั้งหมด จะเป็นคำพูดจากหลวงพ่อสด นำมาโดยไม่ดัดแปลง (มีตัดลงไปบ้างเพื่อให้สั้นลง ตรงตำแหน่งที่เป็น...) ผู้เขียนนำมาเบื้องต้นแต่วิธีที่เริ่มจนได้ดวงธรรมเท่านั้น ถ้าผู้ใดกระทำได้ ต้องการความแตกฉานในวิชชาธรรมกาย แนะนำให้ไปต่อวิชชาที่วัดปากน้ำภาษีเจริญ หรือวัดอื่นที่มีสอนวิชชาธรรมกาย

ผู้เขียนนำการทำสมาธิในวิชชาธรรมกาย มาลงด้วยความเคารพในหลวงพ่อสด และต้องการทำให้หนังสือสมบูรณ์ เพราะเป็นการปฏิบัติที่แพร่หลายในยุคนี้ และอาจมีหลายท่าน ถูกจริต และอาจเจริญในธรรมด้วยวิชชาธรรมกายได้

ในพระไตรปิฎก มีคำว่าธรรมกายหลายแห่ง แต่ไม่มีการบันทึก ในเนื้อหา วิชชาธรรมกาย หลวงพ่อสดกล่าวว่า วิชชานี้เป็นของพระพุทธเจ้า แต่สาบสูญไปภายหลังพระพุทธศาสนาได้ ๕๐๐ ปี อย่างไรก็ตาม หลวงพ่อสอนว่า เมื่อได้วิชชานี้แล้ว ให้ใช้ธรรมกายภายในพิจารณาอริยสัจสี่ พิจารณาไตรลักษณ์ จึงจะ

พ้นทุกข์ หลวงพ่อกล่าวไว้ว่า " **ทำเอง รู้เอง** " ผู้ใดมีความศรัทธาเชื่อมั่นคิดว่าถูกจริตก็แนะนำให้ลองปฏิบัติ ผู้ใดไม่เห็นด้วย ก็สามารถเลือกปฏิบัติวิธีอื่นตามที่ท่านเห็นสมควร

ในประวัติ หลวงพ่อสดได้เคยเรียนวิชาสติปัฏฐานสี่ (พองหนอยุบหนอ เห็นหนอ ....) จากวัดมหาธาตุ ซึ่งศิษย์ทางวัดมหาธาตุกล่าวไว้ว่า หลวงพ่อสด ได้บรรลุธรรมในเวลาไม่นาน ดังนั้น ถ้าท่านผู้ใดได้วิชชาธรรมกายแล้วจะลองไปศึกษาต่อตามแนววัดมหาธาตุ ก็ย่อมได้เช่นกัน ถือเป็นทางเลือกหนึ่ง ทั้งนี้ เพราะวิชชา สติปัฏฐานสี่ เป็นคำสอนของพระพุทธองค์ ทุกคนย่อมควรที่จะเรียนรู้ได้ทั้งสิ้น





พระธรรมสิงหบุราจารย์
(จรัญ ฐิตธมฺโม)
วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

วิปัสสนากรรมฐาน

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

วิปัสสนากรรมฐาน คือการอัญเชิญ สติ ที่ถูกทอดทิ้งขึ้นมานั่งบัลลังก์ของชีวิต เมื่อสติขึ้นมานั่งสู่บัลลังก์แล้ว จิตก็จะคลานเข้ามาหมอบถวายบังคมอยู่เบื้องหน้าสติ **สติจะควบคุมจิตมิให้แส่ออกไปคบหาอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก** ในที่สุดจิตก็จะค่อยคุ้นเคยกับการสงบอยู่กับอารมณ์เดียว เมื่อจิตสงบตั้งมั่นดีแล้ว การรู้ตามความจริงก็เป็นผลตามมา เมื่อนั้นแหละเราก็จะทราบได้ว่า ความทุกข์มันมาจากไหน เราจะสกัดกั้นมันได้อย่างไร นั่นแหละผลงานของ สติ ละ

......สติสัมปชัญญะ จะทำให้เราเห็นอย่างแจ้งชัดว่า ความทุกข์ร้อนนานาประการนั้น มันไหลเข้ามาสู่ชีวิตของเราทางช่องทวาร ๖ ช่องทวาร นั้นเป็นที่ต่อและบ่อเกิดสิ่งเหล่านี้คือ ขันธ์ ๕ จิต กิเลส

ช่องทวาร ๖ นี้ ทางพระพุทธศาสนาท่านเรียกว่า อายตนะ **อายตนะมี ภายใน ๖ ภายนอก ๖** ดังนี้ อายตนะภายในมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกมี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (กายถูกต้องสัมผัส) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดจากใจ) รวม ๑๒ อย่างนี้ มีหน้าที่ต่อกันแบบ คู่ คู่ คือ

ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับการสัมผัสถูกต้อง ใจคู่กับอารมณ์ที่เกิดจากใจ เมื่ออายตนะคู่ใดคู่หนึ่ง ต่อถึงกันเข้า จิตก็จะเกิดขึ้น ณ ที่นั้นเองและจะดับไป ณ ที่นั้นทันที จึงเห็นได้ว่า จิตไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน **การที่เราเห็นว่าจิตเป็นตัวตนนั้น ก็เพราะว่าการเกิดดับของจิตรวดเร็วมาก** การเกิดดับของจิต เป็นสันตติคือ เกิดดับต่อเนื่องไม่ขาดสาย เราจึงไม่มีทางทราบได้ถึงความไม่มีตัวตนของจิต ต่อเมื่อเราทำการกำหนด รูป นาม เป็นอารมณ์ตามระบบวิปัสสนากรรมฐาน ทำการสำรวมสติสัมปชัญญะอย่างมั่นคง จนจิตตั้งมั่นดีแล้ว เราจึงจะรู้เห็นการเกิด ดับ ของจิต รวมทั้งสภาวธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

การที่จิตเกิดทางอายตนะต่าง ๆ นั้น มันเป็นการทำงานร่วมกันของขันธ์ ๕ เช่น ตากระทบรูป เจตสิกต่าง ๆ ก็เกิดตามมาพร้อมกันคือ **เวทนา** เสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ **สัญญา** จำได้ว่ารูปอะไร **สังขาร** ทำหน้าที่ปรุงแต่ง **วิญญาณ** รู้ว่ารูปนี้ ดี ไม่ดี หรือเฉย ๆ ขาดสติกำหนดเป็นโมหะ อันนี้เองจะบันดาลให้อกุศลกรรมต่าง ๆ เกิดติดตามมา อันความประพฤติชั่วร้ายต่าง ๆ ก็จะเกิด ณ ตรงนี้เอง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าติดต่ออายตนะทั้ง ๖ คู่นั้น ไม่ให้ติดต่อกันได้โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่า **เมื่อตากระทบรูปก็จะเห็นว่า สักแต่ว่าเป็นแค่รูป** ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน บุคคลเราเข้าไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่ พอใจเกิดขึ้น รูปก็จะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ให้ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตใจได้ อกุศลกรรมทั้งหลายก็จะไม่ตามเข้ามา

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น **นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลส** ไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังเพ่งเล็งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อเพ่งอยู่ก็ **จะเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้น** **จักนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์** คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออัตภาพอย่างแจ่มแจ้ง

วิธีปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้น (พระธรรมสิงหบุราจารย์)

การเดินจงกรม

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เงยหน้า หลับตา ให้ทำความรู้สึกโดยจิต สติ รู้อยู่ตั้งแต่กลางกระหม่อมแล้วกำหนด **ยืนหนอ** ๕ ครั้ง เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงปลายเท้า เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา ยืนหนอ ๕ ครั้ง แล้วหลับตา ตั้งตรง ๆ เอาจิตปักไว้ที่กระหม่อม เอาสติตามดังนี้ ยืน .... (ถึงสะดือ) หนอ .... (ถึงปลายเท้า) หลับตาอย่าลืมตา นึกมโนภาพ เอาจิตมอง ไม่ใช่มองเห็นด้วยสายตา ยืน ... (จากปลายเท้าถึงสะดือ หยุด) แล้วก็หนอ ... ถึงปลายผม คนละครึ่ง พอทำได้แล้ว ภาวนา ยืน ... หนอ

จากปลายผมถึงปลายเท้าได้ทันที ไม่ต้องไปหยุดที่สะดือแล้ว คล่องแคล่วว่องไว ถูกต้อง เป็นธรรม ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้วลืมตาขึ้น ก้มหน้า ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า **ขวา ย่าง หนอ** กำหนดในใจคำว่า ขวา ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อม คำว่า ย่าง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าให้ช้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า หนอ เท้าเหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้า อย่าให้ส้นเท้าหลังเปิด เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดคำว่า **ซ้าย ย่าง หนอ** คงปฏิบัติเช่นเดียวกับ ขวา ย่าง หนอ ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้เดินแล้ว พยายามใช้เท้าขวาเป็นหลักคือ ขวา ย่าง หนอ แล้วตามด้วย เท้าซ้าย ย่าง หนอ จะประกบกันพอดี แล้วกำหนดว่า **หยุดหนอ** จากนั้นเงยหน้า หลับตากำหนด **ยืน หนอ** ช้า ๆ อีก ๕ ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า ท่ากลับ การกลับกำหนดว่า **กลับหนอ** ๔ ครั้ง ปฏิบัติดังนี้

ครั้งที่หนึ่ง ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๙๐ องศา

ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา

ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑

ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒

หากฝึกจนชำนาญแล้วเราสามารถกำหนดให้ละเอียดขึ้น โดยการหมุนตัวจาก ๙๐ องศา เป็น ๔๕ องศา จะเป็นการ **กลับหนอ** ทั้งหมด ๘ ครั้ง

เมื่ออยู่ในท่ากลับหลังแล้วต่อไปกำหนด ยืน หนอ ช้า ๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตา ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

การนั่ง

กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลงเมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด ยืน หนอ อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า **ปล่อยมือหนอ**

ปล่อยมือหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ ช้า ๆ จนกว่าจะลงสุดเวลานั่งค่อย ๆ ย่อตัวลงพร้อมกับกำหนดตามการการที่ทำไปจริง ๆ เช่น **ย่อตัวหนอ** ย่อตัวหนอ ๆ ๆ ๆ **เท้าพื้นหนอ** ๆ ๆ **คุกเข่าหนอ** ๆ ๆ **นั่งหนอ** ๆ ๆ เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า **พอง หนอ** ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า **ยุบ หนอ** ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่ พอง ยุบ เท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้องให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่าท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน จะต้องมีความอดทนเป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว

ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนา ความเจ็บปวด เมื่อย คัน ๆ เกิดขึ้นให้หยุดเดิน หรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า **ปวดหนอ** ๆ ๆ **เจ็บหนอ** ๆ ๆ **คันหนอ** ๆ ๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิต เวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สินหรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นา ๆ ก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่พร้อมกับกำหนดว่า **คิดหนอ** ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า **ดีใจหนอ** ๆ ๆ ๆ **เสียใจหนอ** ๆ ๆ ๆ **โกรธหนอ** ๆ ๆ ๆ เป็นต้น

เวลานอน

เวลานอนค่อย ๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า **นอนหนอ** ๆ ๆ ๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอา

สติมาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไปเรื่อย ๆ ให้คอยสังเกตให้ดีว่า จะหลับไป ตอนพอง หรือตอนยุบ

อิริยาบถต่าง ๆ การเดินไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติ สัมปชัญญะ เป็นปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา

สรุปการกำหนดต่าง ๆ พอสังเขป ดังนี้

๑. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาอยู่ ก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

๒. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเสียง ก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๓. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ากลิ่น ก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๔. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ารส ก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๕. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๖. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

๗. อาการบางอย่างเกิดขึ้น กำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดว่า **รู้หนอ** ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป

การที่เรากำหนดจิต และตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่า จิตของเราอยู่ใต้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจ เป็นโลภะ ไม่ชอบใจ เป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้กำหนด เป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัส ก็เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น **เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่าง ๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้** คือว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็น และได้ยินนั้น รูป และ เสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็จะดับไป เกิด และดับ อยู่ที่นั้นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายในอกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่น ๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะ **คอยสกัดกั้นอกุศลธรรม** และความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่ รูป นาม เมื่อเพ่งเล็งอยู่ **ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของ รูป นาม** ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่าง ๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของ รูป นาม นั้นจะนำไปสู่การเห็น พระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขาร หรือ อัตภาพอย่างแจ่มแจ้ง



พุทธพจน์

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราและพวกเธอ เร่ร่อนท่องเที่ยวไป ตลอดกาลนานอย่างนี้ เพราะไม่ได้ตรัสรู้ ไม่ได้แทงตลอด อริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ อะไรบ้าง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราและพวกเธอ เร่ร่อนท่องเที่ยวไป ตลอดกาลนานอย่างนี้ เพราะไม่ได้ตรัสรู้ ไม่ได้แทงตลอด ทุกขอริยสัจ .... ทุกขสมุทยอริยสัจ .... ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้นั้น อันเรา และพวกเธอได้ตรัสรู้แล้ว ได้แทงตลอดแล้ว ตัดตัณหาในภพได้ขาดแล้ว ตัณหาที่จะนำไปเกิดก็สิ้นแล้ว บัดนี้ ไม่มีการเกิดอีกต่อไป "

พระไตรปิฎก ๕/๗๕



(อริยสัจ ศึกษาเพิ่มเติมในหมวดคำศัพท์)

คำศัพท์ ที่ควรรู้จัก

กายสังขาร

๑. ปัจจัยปรุงแต่งกาย ได้แก่ ลมหายใจเข้า หายใจออก

๒. สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย ได้แก่ กายสัญเจตนา หรือความจงใจทางกาย ซึ่งทำให้เกิดกายกรรม

จิตตสังขาร

๑. ปัจจัยปรุงแต่งจิต ได้แก่ สัญญาและเวทนา

๒. สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ ได้แก่ เจตนาที่ก่อให้เกิดมโนกรรม

ฌาน ๔ คือ

๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ (วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา)

๒. ทุติยฌาน มีองค์ ๓ (ปีติ สุข เอกัคคตา)

๓. ตติยฌาน มีองค์ ๒ (สุข เอกัคคตา)

๔. จตุตถฌาน มีองค์ ๒ (อุเบกขา เอกัคคตา)

ไตรลักษณ์ ลักษณะสามอาการ ที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้น ๆ ๓ ประการ ได้แก่

๑. อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง

๒. ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่มิได้

๓. อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน

โทมนัส ความเสียใจ ความเป็นทุกข์ใจ

นิวรณ์ หรือ **นิวรณธรรม** คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี หรือ สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม มี ๕ อย่าง คือ

๑. กามฉันท์ พอใจในกามคุณ

๒. พยาบาท คิดร้ายผู้อื่น

๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่ซึมเซา

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ

๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

เบญจขันธ์ หรือ ขันธ์ ห้า คือ กองหรือหมวดทั้ง ๕ แห่งรูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบเข้าเป็นชีวิต รูปธรรมคือสิ่งที่จับต้องได้ ได้แก่ รูป ส่วนที่เป็นนามธรรม คือ สภาพจิตใจที่จับต้องไม่ได้ มีสี่อย่างคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

รูป คือ ร่างกาย และอวัยวะทั้งหลาย

เวทนา คือ ความรู้สึกทางด้าน สุข หรือ ทุกข์ มี ๓ อย่าง คือ สุข (สุขเวทนา) ทุกข์ (ทุกขเวทนา) ไม่สุข ไม่ทุกข์ คือ เฉย ๆ (อทุกขมสุขเวทนา)

สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ จำได้คือจำได้ หมายรู้คือรู้ว่านี้คืออะไร เช่น เป็นคน เป็นกลิ่นทุเรียน เสียงระฆัง เป็นต้น

สังขาร คือ การปรุงแต่ง ง่าย ๆ คือ อาจจะหมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดีหรือชั่ว หรือปรุงแต่งคิดเรื่อยเปื่อยไป

วิญญาณ คือ ความรู้แจ้งอารมณ์ หรือ จิต คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกัน เช่น รูปอารมณ์ในเวลาเมื่อรูปมากระทบตา เป็นต้น ได้แก่ การเห็น การได้ยิน เป็นต้น

วิญญาณ มี ๖ ชนิด คือ

๑. จักขุวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางตา (เห็น)

๒. โสตวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางหู (ได้ยิน)

๓. ฆานวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางจมูก (ได้กลิ่น)

๔. ชิวหาวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางลิ้น (รู้รส)

๕. กายวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางกาย (รู้สิ่งต้องกาย)

๖. มโนวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางใจ (รู้เรื่องในใจ)

ปีติ คือ ความอิ่มใจ ความดื่มด่ำในใจ มี ๕ คือ

๑. **ขุททกปีติ** ปีติเล็กน้อยพอขนชันน้ำตาไหล

๒. **ขณิกาปีติ** ปีติชั่วขณะรู้สึกแปลกๆ ดุจฟ้าแลบ

๓. **โอกกันติกาปีติ** ปีติเป็นระลอกรู้สึกซู่ลงมา ๆ ดุจคลื่นซัดฝั่ง

๔. **อุพเพคาปีติ** ปีติโลดลอย ให้ใจฟู ตัวเบาหรืออุทานออกมา

๕. **ผรณาปีติ** ปีติซาบซ่าน เอิบอาบไปทั่วสรรพางค์เป็นของประกอบกับสมาธิ

ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ ความสงบใจและอารมณ์ ความสงบเย็น ความผ่อนคลายกายใจ

โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ มี ๗ อย่าง คือ

๑. สติ ๒. ธัมมวิจยะ (การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม)

๓. วิริยะ ๔. ปีติ ๕. ปัสสัทธิ ๖. สมาธิ ๗. อุเบกขา

มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์ ๘ ประการอันประเสริฐ เรียกสามัญว่า มรรค มีองค์ ๘ คือ

๑. **สัมมาทิฏฐิ** ปัญญาอันเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจจ์ ๔ หรือ เห็นชอบตามคลองธรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว มารดาบิดามี คือ มีคุณความดี ควรแก่ฐานะหนึ่งที่เรียกว่า มารดาบิดา เป็นต้น

๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ คือ

๑. เนกขัมมสังกัปปะ ดำริจะออกจากกามหรือปลอดจากโลภ

๒. อัพยาปาทสังกัปปะ ดำริในอันไม่พยาบาท

๓. อวิหิงสาสังกัปปะ ดำริในอันไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือเว้นจาก วจีทุจริต ๔ คือ มุสาวาท พูดเท็จ ปิสุณาวาจา พูดส่อเสียด ผรุสวาจา พูดคำหยาบ สัมผัปปลาป พูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ คือ ทำการชอบ หรือการงานชอบ ได้แก่ การกระทำที่เว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย ๓ คือ เว้นจาก กายทุจริต ๓ อย่าง คือฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ผิด เช่น โกงเขาหลอกลวง สอพลอ บีบบังคับขู่เข็ญ ค้าคน ค้ายาเสพติด ค้ายาพิษ เป็นต้น

๖. **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ คือเพียรในที่ ๔ สถาน ได้แก่

๑. สังวรปธาน เพียรไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น

๒. ปหานปธาน เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. ภาวนาปธาน เพียรให้ความดีเกิดขึ้น

๔. อนุรักขนาปธาน เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มพูน

๗. **สัมมาสติ** ระลึกชอบ คือ การระลึกในสติปัฏฐานสี่

๘. **สัมมาสมาธิ** คือตั้งจิตมั่นชอบ หรือ จิตมั่นชอบ คือสมาธิที่เจริญตามแนวของ ฌาน ๔

วิจาร คือความตรอง การพิจารณาอารมณ์ การตามฟั้นอารมณ์

วิชชา คือ ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษ

วิชชา ๓ คือ

๑. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ความรู้ที่ได้ระลึกชาติได้

๒. จุตูปปาตญาณ ความรู้จุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย

๓. อาสวักขยญาณ ความรู้ที่ทำอาสวะให้สิ้น

วิชชา ๘ คือ

๑. วิปัสสนาญาณ ญาณในวิปัสสนา

๒. มโนมยิทธิ ฤทธิ์ทางใจ

๓. อิทธิวิธิ แสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ

๔. ทิพพโสต หูทิพย์

๕. เจโตปริยญาณ รู้จักกำหนดใจผู้อื่นได้

๖. ปุพเพนิวาสานุสติ

๗. ทิพพจักขุ ตาทิพย์ (จุตูปปาตญาณ)

๘. อาสวักขยญาณ

วิตก คือ ความตรึก ตริ หรือ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ หรือปักจิตลงสู่ หรือ การคิด ความดำริ ไทยใช้ว่า เป็นห่วงกังวล

สุข ความสบาย ความสำราญ มี ๒

๑. กายิกสุข สุขทางกาย

๒. เจตสิกสุข สุขทางใจ

อธิจิตตสิกขา การศึกษาในอธิจิตต์ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตต์ เพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง การฝึกฝนอบรมจิต เพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง การฝึกฝนอบรมจิตในให้เข้มแข็งมั่นคงมีคุณธรรม เช่น ขันติ เมตตา กรุณา สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เหมาะแก่การใช้ความคิดพิจารณา เป็นฐานแห่งการเจริญปัญญา

อธิปัญญาสิกขา การศึกษาในอธิปัญญา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง จนจิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ ปราศจากกิเลสและความทุกข์

อธิศีลสิกขา การศึกษาในอธิศีล ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง การฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา คือ ระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยดี ให้เกื้อกูล ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลาย เป็นพื้นฐานแห่งการฝึกอบรมจิตใจในอธิจิตตสิกขา

อนิจจสัญญา คือ การคิดว่าทุกสิ่งเป็นไตรลักษณ์

อภิชฌา โลภอยากได้ของเขา ความคิด เพ่งเล็งจ้องจะเอาของของคนอื่น

อริยสัจ คือ ความจริงอย่างประเสริฐ หรือ ความจริงของพระอริยะ หรือ ความจริงที่ทำคนให้เป็นพระอริยะ มี ๔ อย่าง คือ

ทุกข์ (หรือ ทุกขสัจจะ หรือ ทุกขอริยสัจจ์)

สมุทัย (หรือ สมุทัยสัจจะ หรือ ทุกขสมุทัยอริยสัจจ์)

นิโรธ (หรือ นิโรธสัจจะ หรือ ทุกขนิโรธอริยสัจจ์)

มรรค (หรือ มัคคสัจจะ หรือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจจ์)

อามิส เครื่องล่อใจ เหยื่อ สิ่งของ

อายตนะ คือ ที่ติดต่อ เครื่องติดต่อ แดนต่อความรู้ เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ เช่น ตา เป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่รู้ หูเป็นเครื่องรู้ เสียงเป็นสิ่งที่รู้ เป็นต้น จัดเป็น ๒ ประเภท คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖

อายตนะภายนอก คือ เครื่องต่อภายนอก หรือ สิ่งที่ถูกรู้มี ๖ อาจจะเรียกว่า อารมณ์ ๖ ก็ได้ คือ

๑. รูป ๒. สัททะ เสียง ๓. คันธะ กลิ่น

๔. รส รส ๕. โผฏฐัพพะ สิ่งต้องกาย

๖. ธัมมะ ธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่เกิดกับใจ หรือสิ่งที่ใจรู้

อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง ความวางใจเฉยได้ ไม่ยินดียินร้าย

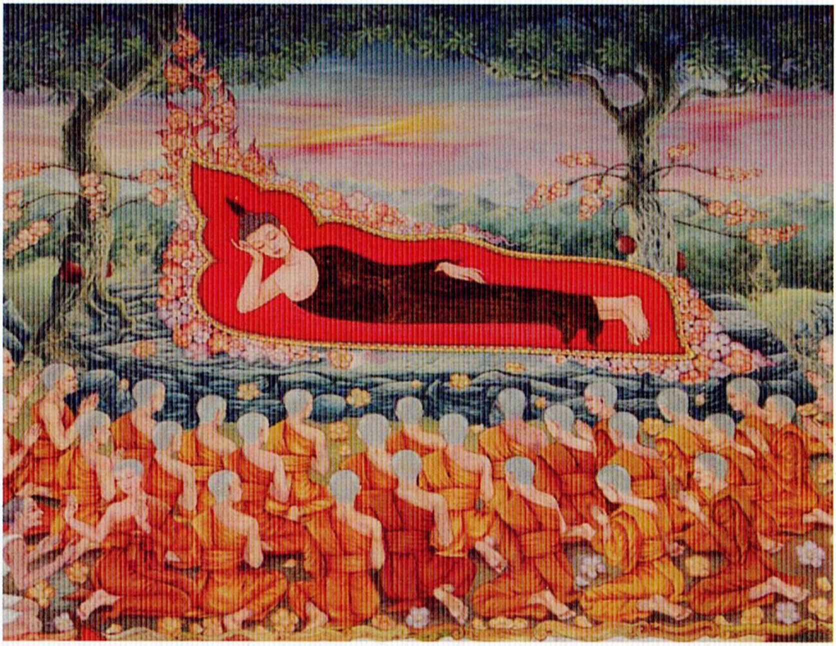
เอกัคคตา คือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือ ความมีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว ได้แก่ สมาธิ

ขอขอบพระคุณ

หนังสือเล่มนี้ สำเร็จมาเป็นรูปเล่มที่สวยงาม และเต็มไปด้วยธรรมอันล้ำค่าของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เผยแพร่ออกมาได้อย่างนี้ ด้วยความช่วยเหลือของบุคคลจำนวนมาก

สำหรับภาพประกอบที่งดงามจำนวนมาก ผู้เขียนขอขอบพระคุณ คุณรุ้งนภา พันจบศิลป์ คุณถาวร เกียรติธนากร ครอบครัวศรีมงคล และ ครอบครัวแจ่มจันทร์

ขอขอบคุณ สมาชิกในครอบครัวทุกท่านที่เป็นกำลังใจให้ตลอด พ.ญ.ใจทิพย์ ไพบูลย์ ผู้ช่วยตรวจแก้ให้ความคิดเห็น พ.ญ. นลินี ไพบูลย์ ผู้ให้นโยบายที่จะเผยแพร่ธรรม สู่ประชาชนให้มากที่สุด ตลอดจนทุกท่านที่ได้อ่าน ได้ปฏิบัติ และช่วยกันเผยแพร่หนังสือ ขออนุโมทนาในความดีของทุกท่าน และกุศลความดีงามใด อันพึงมีจากหนังสือเล่มนี้ ขอมีส่วนแด่ท่านเหล่านี้ด้วย ขอให้ทุกท่านมีความเจริญ ในธรรมทุกท่านเทอญ



" ดูกรภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนพวกเธอว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ฯ "

มหาปรินิพพานสูตร ๑๐/๘๐

ผู้ประสงค์จะได้หนังสือเล่มนี้ กรุณาติดต่อได้ที่....

น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์ โทร. ๐๘-๑๓๗๒-๘๐๗๓

คุณกาญจนา กุณฑียะ โทร. ๐-๒๘๓๔-๙๒๒๒ ต่อ ๑๑๑๔ หรือ ๐๘-๑๘๕๙-๙๕๒๗

คุณขนิษฐา ประสงค์ โทร. ๐-๒๘๓๔-๙๒๒๒ ต่อ ๑๑๑๕ หรือ ๐๘-๕๑๑๑-๓๐๑๐

" **พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ** " เป็นหนังสือที่ตั้งใจทำถวาย เพื่อบูชาธรรมแด่พระภิกษุสงฆ์ ผู้อุทิศชีวิตให้พระศาสนา บวช อบรมฝึกตน ถวายแด่พระบรมศาสดา เป็นแบบอย่างอันดี เป็นผู้สั่งสอนธรรม เป็นเนื้อนาบุญของโลก พระภิกษุสงฆ์เป็นผู้มีพระคุณต่อชาวโลกอย่างประมาณไม่ได้

ในหนังสือจะเป็นคำสอน ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีพระสูตรที่สำคัญมากมาย ยังมีบทความธรรม ของ สมเด็จพระสังฆราช และพระเถระที่มีคุณธรรม เป็นครูบาอาจารย์ที่ยอมรับนับถือ โดยได้พยายามรวบรวมพระธรรมที่คิดว่าเป็นประโยชน์ตรงอย่างที่สุด ธรรมทั้งหมดนี้ ยังเหมาะกับ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา และผู้ที่ต้องการศึกษาธรรมอย่างยิ่งยวด เพื่อความก้าวหน้าในธรรม และเป็นกำลังค้ำจุนพระพุทธศาสนาตลอดไป



พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ